

١٠١
السنة الثانية ١/٣/١٩٧٣
تصدر كل خميس

ص

المعرفة

اللجنة العلمية الاستشارية للمعرفة :

الدكتور محمد فؤاد إبراهيم — رئيسا

الدكتور بطرس بطرس غالى
الدكتور حسين فوزى
الدكتورة سعاد ماهر
الدكتور محمد جمال الدين الفندى — أعضاء

اللجنة الفنية :

شفيق ذهنى
طوسون أباظه
محمد زكى رجب
محمود مسعود

سكرتير التحرير : السيدة/عصمت محمد أحمد

ص

صحة

الصحة Hygiene، هى أحد العلوم المميزة لعصرنا الحديث . والواقع أننا نستطيع القول ، دون خشية الخطأ ، إنه منذ ثلاثة قرون ، لم يكن الناس يعرفون سوى القليل من القواعد الصحية. كانت معلوماتهم لا تزيد على بعض المعلومات البسيطة ، كالاعتدال فى الأكل ، واتقاء البرد والحرارة ، وتجنب مخالطة المرضى ، إلى غير ذلك. والصحة لم تعتبر علما حقيقيا محددا إلا منذ بضع عشرات من السنين فقط . والواقع أنه لم توضع لها قواعد ثابتة إلا منذ عهد قريب ، وهى القواعد التى تؤدى إلى محافظة الإنسان على صحته ، وتجنب الأمراض شديدة الخطورة .

موجز تاريخ علم الصحة

كان من بين الذين اهتموا بأمر الصحة فى العصور القديمة النبى موسى (الذى يعتقد أنه عاش فى حوالى عام ١٤٠٠ ق. م.) ، وديموقريطس الأبديرى Democrites (القرن الخامس ق.م.) ، وأبقراط Hippocrates (القرن الرابع ق.م.) ، وجالينوس Galien (القرن الثانى الميلادى) .

ومن بين الشعوب التى أعارت هذا العلم أهمية خاصة ، يتعين أن نذكر الإغريق والرومان . فى روما مثلا ، كانوا يقيمون مبان ضخمة ، الغرض منها المحافظة على الصحة العامة ، كأماكن الرياضة التى كان الشباب يزاولون فيها التمرينات الرياضية لتقوية أجسامهم ، وكالحمامات التى تشبه الحمامات العامة فى أيامنا هذه ، وكتوصيلات المجارى ، إلى غير ذلك . ثم جاء بعد ذلك العرب ، فكانوا أساتذة الطب حتى القرن الخامس عشر .

وفى فرنسا ، فى العصور الوسطى ، تقدمت الجراحة Surgery ، إلا أنه يبدو أن علوم الصحة ظلت مهملة ، وكان الإجراء الوحيد المتبع ، هو عزل المرضى المصابين بأمراض معدية ، ولا سيما المجذومين . وكان عدم انتشار القواعد الصحية ، راجعا إلى الجهل الذى كان يسود العامة ، فقد كانوا يفضلون البحث عن أسباب المرض ، بالالتجاء إلى الخرافات ، بدلا من اتباع الاحتياطات السليمة .

وقد كانت أولى (المعازل) ، وهى المستشفيات الخاصة بإيواء المرضى المصابين بأمراض معدية ، أول خطوة هامة فى هذا المجال خلال القرن السابع عشر . وابتداء من ذلك العصر ، بدأت الحكومات فى إعارة الصحة العامة اهتمامها ، وحاول الأطباء توعية الشعب فيما يختص بأهمية الصحة . ولكى يتمكن « علم الصحة » من تأدية وظيفته الحقيقية ، وهى المحافظة على صحة أكبر عدد من الأفراد ، يجب ألا يقتصر تطبيق قواعده على الإنسان فقط ، بل يجب أن يمتد أيضا إلى البيئة التى يعيش فيها (المسكن ، والمدرسة ، وأماكن العمل) ، وإلى كل ما يتصل به (كالحيوانات التى يتغذى على لحومها) . وقد أخذ علم الصحة يتفرع شيئا فشيئا إلى عدد كبير من التخصصات مثل الكيمياء Chemistry ، وعلم الميكروبات Microbiology ، وبصفة خاصة الطب Medecine .

وفى الوقت الحاضر ، يقوم علم الصحة بمساعدة الطب ، فى الوقاية من الأمراض ومحاربتها .

▲ أحد « المعازل » ، حيث يتم استقبال ذوى الأمراض المعدية وعزلهم

ماهى الوقاية

سبق أن ذكرنا أكثر من مرة ، أن كثيرا من الأمراض تنتقل من شخص إلى آخر بسرعة فائقة . وهذا هو ما يحدث فى حالة الأمراض المعدية Infectious Diseases (مثل السل ، والتيفود ، والدفتريا ، والجدرى ، والكوليرا ، والحصبة) ، وهى أمراض تحدث بفعل الميكروبات المسببة للأمراض. وهذه الميكروبات توجد فى كل مكان : فى الهواء ، وفى الماء ، وفى الأغذية ، وفى الأرض . وهى تتسلل إلى أجسامنا بطرق مختلفة : عن طريق الجهاز التنفسى ، والأغذية ، والاتصال المباشر بالمرضى .

وللحيولة دون حدوث أوبئة بفعل هذه الميكروبات ، يغدو لزاما اتباع القواعد الصحية الهامة ، وهى ما نسميها بالوقاية Prophylaxis ، أو بعبارة أخرى ، القواعد التى تهدف إلى الحيلولة دون تمكين الأمراض المعدية من الانتشار .

التطعيم

لقد مكنت الاكتشافات العظيمة ، من تحصين الجسم البشرى ضد الأمراض المعدية شديدة الخطورة .

والطريقة المتبعة للحصول على مثل هذه الحصانة هى التطعيم Vaccination .

وفى معظم البلاد ، يعتبر التطعيم إجباريا للأطفال ضد الجدرى (فى سن ٦ شهور ، ومرة أخرى فى سن الحادية عشرة ، ثم فى سن الحادية والعشرين) ، وضد الدفتريا ، والتيتانوس . أما التطعيم ضد السل ، فيجب إجراؤه بعد الولادة مباشرة .

والأشخاص الذين يعيشون فى تجمعات ، مثل المدارس ، ومعسكرات الإجازات ، والثكنات ، يجب أن يطعموا أيضا ضد التيفود ، وهو مرض خطير ، لا يزال منتشرا .

ويوجد اليوم طعم خاص ضد مرض شلل الأطفال ، يسمى بطعم ليبين Lépine ، وهو اسم العالم الذى اكتشفه . ويوصى بتطعيم الأطفال بهذا الطعم ابتداء من الشهر الثانى عشر من عمرهم .

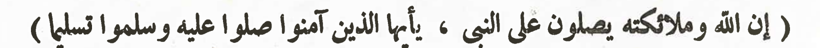
الأمراض المعدية

يضطر الأطباء أحيانا إلى الإعلان عن بعض الأمراض كأمراض معدية ، إذا ما نشأت فى المجتمع الذى يزاولون فيه مهنتهم . وفى هذه الحالة ، فإنهم يتصلون بإدارات الصحة العامة . وعندئذ تقوم هذه الإدارات باتخاذ الإجراءات الضرورية لحماية الأفراد الأصحاء ، وأول خطوة فى هذا السبيل هى « عزل المرضى » ، أى إبعادهم عن الأشخاص الأصحاء . فإذا كان المرض السائد بين أولئك المرضى سريع العدوى (مثل الكوليرا ، والطاعون ، والجدرى) ، فإنه يجب عدم إبقائهم فى مساكنهم ، بل يجب نقلهم فورا إلى المستشفى ، حيث توجد أقسام خاصة للأمراض الوبائية ، وهى أقسام منفصلة تماما عن أقسام المستشفى الأخرى .

وقد يبدو هذا الإجراء لأول وهلة إجراء قاسيا ، غير أنه هو الإجراء الوحيد لصالح المرضى والأصحاء معا . والواقع أن المريض ، وهو فى المستشفى ، يحصل على العناية التى لا يمكن توفيرها له فى مسكنه .

ومن جهة أخرى ، فإن العاملين بالمستشفى (الأطباء ، والممرضات) يعرفون تماما أصول القواعد الصحية ، التى تؤدى إلى الحيلولة دون انتشار المرض .

وأهم الأمراض المعدية التى يجب على الطبيب الإخطار عنها هى : الكوليرا ، والطاعون ، والجذام ، والتيفوس ، والإنفلونزا الخبيثة ، والجدرى ، وشلل الأطفال ، والدفتريا ، والحمرة ، والحصبة ، والحمى الصفراء ، والسعال الديكى .



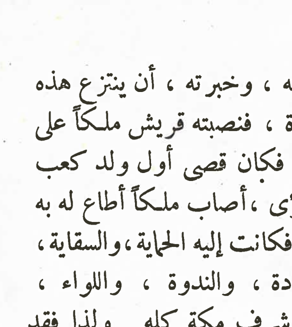
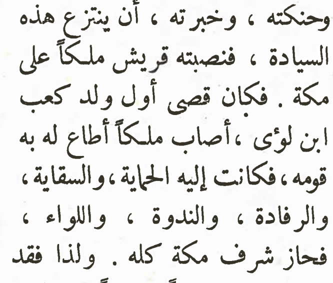
(إن الله وملائكته يصلون على النبى ، يأيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليما)

نسب الرسول صلى الله عليه وسلم

كان محمد صلى الله عليه وسلم من نخبة بنى هاشم ، وأشرف العرب بدواً وحضراً ، وأشرفهم بيتاً ، وقد أشار صلوات الله عليه إلى ذلك بقوله : (إن الله اصطفى من ولد إبراهيم إسماعيل ، واصطفى من إسماعيل كنانة ، واصطفى من كنانة قريش ، واصطفى من قريش بنى هاشم ، واصطفانى من بنى هاشم ، فأنا خيار من خيار من خيار) .
ومن مآثر العرب ، اهتمامهم بحفظ الأنساب ، فقد كانوا يتفاخرون بأمجاد الأجداد ، وقد حفظوا لنا بذلك تراثاً أعاننا على البحث ، والدراسة ، والاستقصاء . ورسول الله محمد ابن عبد الله بن عبد المطلب بن هشام بن عبد مناف بن قصى بن كلاب بن مرة بن كعب ابن لؤى بن غالب بن فهر بن مالك بن النضر بن كنانة بن خزيمة بن مدركة بن الياس ابن مضر بن نزار بن معد بن عدنان بن إسماعيل بن إبراهيم . وأم إسماعيل هاجر ، من (أم العرب) ، قرية كانت أمام الفرما من مصر .

جد الرسول عبد المطلب

عبد المطلب هو ابن هاشم بن عبد مناف بن قصى بن كلاب . وقصى بن كلاب ، هو الزعيم العربى الذى وضع أسس أمجاد قريش . فقد كانت قبله متفرقة ، فجمع شملها ، ووحد صفوفها . وكانت السيادة السياسية والدينية قبل قصى لقبيلة خزاعة . فاستطاع بقوة شخصيته ، وحنكته ، وخبرته ، أن ينتزع هذه السيادة ، فنصبته قريش ملكاً على مكة . فكان قصى أول ولد كعب ابن لؤى ، أصاب ملكاً أطاع له به قومه ، فكانت إليه الحجابة ، والسقاية ، والرفادة ، والندوة ، واللواء ، فحاز شرف مكة كله . ولذا فقد سمت العرب قصياً « مجمعاً » ، لما جمع من أمرها ، وتيمن قومه به ، فكانوا يعقدون الزواج دائماً فى داره ، ويستشيرونه فى مهام أمورهم . كما أنشأ قصى دار الندوة ، وفيها كان يجتمع كبار القرشيين ، يتباحثون فى شئونهم ، وتولى إطعام الحجيج وسقايتهم ، ووضع لمكة ولقريش قوانين تنظم العلاقات ، وتضمن للتجار وللحجاج الأمن والسلام .

أنجب قصى ثلاثة أبناء : عبد الدار ، وعبد مناف ، وعبد العزى . وبرغم أن عبد الدار كان أكبرهم سناً ، إلا أن عبد مناف كان أقوى شخصية . وأنجب عبد مناف بن قصى أربعة أبناء : هاشم ، وعبد شمس ، والمطلب ، ونوفل . وقد ذاع صيت هاشم والد جد الرسول عبد المطلب ، فهو الذى سن رحلتى الشتاء والصيف إلى اليمن والشام ، وأصبحت مكة مقصد التجار من كل مكان ، وزاد ثراء القرشيين ، وذاع صيتهم ، وعرفوا أرقى نظم التجارة .
أما أم عبد المطلب ، فهى سلمى بنت عمرو بن زيد بن لبيد بن حرام ابن خداش بن جندب بن عدى بن النجار ، من يثرب . وقد وافت هاشم منيته وهو فى غزة ، فمات فى ريعان شبابه ، وفى يثرب وضعت سلمى طفلها يتيماً وسمته (شيبة الحمد) ، وذلك لأنه ولد وفى شعره خصلة بيضاء ، وأصبح فيما بعد اسمه عبد المطلب .
وقد استطاع عبد المطلب بقوة شخصيته ، أن يتولى بعضاً من أبرز المناصب فى قبيلة قريش . أما هذه المناصب فهى السدانة أو الحجابة ، وهى الإشراف على الكعبة ؛ والسقاية ، وهى توفير الماء للحجاج ؛ والرفادة ، وهى توفير الطعام ؛ والراية ويحملها أحدهم ؛ والقيادة ، وهى إمارة الركب فى التجارة أو القتال ؛ والقبة ، وهى الإشراف على مهمات الحروب ؛ والأعنة ، أى تولى شئون الخيل وقت الحرب ؛ والندوة ، وهى دار الشورى والمشورة ؛ والأسيار ، وهى الأوثان يستخيرونها ؛ والحكومة ، أى الفصل بين الناس إذا اختلفوا ؛ والأموال المحجرة ، أى الأموال التى يسمونها لآلهتهم ؛ والصمارة ، أى منع الكلام بصوت عال فى الكعبة . وكانت السقاية والرفادة من أبرز المناصب التى تولاها عبد المطلب .

حضارة قريش فى عهد عبد المطلب

بلغت قريش فى عهد عبد المطلب شأواً بعيداً فى الحضارة ، لم تبلغه فى أى عهد من عهودها قبل الإسلام . وإن كان قصى بن كلاب قد وضع اللبنة الأولى فى صرح هذه الحضارة ، فإن حفيده عبد المطلب قد أتم البناء ، وجنى الثمار . ففى مجال السياسة الداخلية ، استطاع عبد المطلب أن يحفظ السلام فى مكة ، وعاشت القبائل جنباً إلى جنب فى هدوء وسلام . وكان الثراء الذى تدفق على قريش ، من أهم الأسباب التى أدت إلى تجنب الحروب القبلية الصغيرة ، التى كانت كثيراً ما تشهدها مكة من قبل . وفى ميدان السياسة الخارجية ، عمل عبد المطلب على توثيق صلاته الخارجية بالدولة الفارسية ، والدولة الرومانية ، وإمارتى الحيرة والغساسنة ، وبلاد اليمن ، وكذا بلاد الحبشة ، حتى كان بناء أبرهة كنيسة صنعاء ، ورغبته فى تحويل الحجاج العرب إليها ، بدلا من الكعبة .
أما بالنسبة للمجال الاقتصادى ، فقد برزت فى عهد عبد المطلب أهمية الرحلات التى استنها هاشم ، رحلة الشتاء إلى اليمن ، ورحلة الصيف إلى بلاد

صورة الفيلة والكعبة



الشام ، فقد أثرت تأثيراً كبيراً فى حياة قريش ومكة الاقتصادية ، بل وفى حياة شبه الجزيرة كلها . وقد أشار القرآن إلى رحلات قريش فى الآية الكريمة (**لإيلاف قريش إيلافهم رحلة الشتاء والصيف**) . وفى عهد عبد المطلب وصلت تجارة قريش ذروتها ، فقد أخذ القرشيون يجنون ثمار المعاهدات واتفاقيات حسن الجوار التى عقدها عبد المطلب مع الدول المحيطة به . وقد أدى هذا بدوره ، إلى انتشار الحضارة فى قريش ، وازدياد الرخاء فى مكة .

وقد ارتفع شأن عبد المطلب بعد إعادة حفر بئر زمزم ، فقد كان أهل مكة يعانون طوال تاريخهم قلة موارد الماء . كما كان لموقف عبد المطلب ، إزاء الغزو الحبشى ، أثر كبير عند أهل مكة خاصة ، والعرب عامة ، إذ لم يقف موقفاً سلبياً إزاء الجيوش الحبشية الجرارة ، التى لا قدرة لقريش ، وأهل مكة عليها ، بل لجأ إلى وسيلتين لحماية أهل مكة ، بعد أن رأى عدم جدوى الالتجاء إلى السلاح . فقد أمر قريشا أن تلحق ببطون الأودية ورؤوس الجبال ، أما الثانية ، فهى إغراء أبرهة بالمال والذهب ، فقد عرض عليه ثلث أموال تهامة ، على أن يرجع عن مكة ، ولا يهدم البيت ، ولكن أبرهة رفض هذا العرض . وكان عبد المطلب والقرشيون واثقين من أن الله عز وجل ، سيدفع خطر الأحباش عن مكة ، وتنقذ الكعبة من هجوم أبرهة ، ويتجلى هذا فى قول عبد المطلب « إن للبيت رباً يحميه » . وفى توجهه إلى الله سبحانه وتعالى قائلا :

يا رب لا أرجو لهم سواكا   يا رب فامنع منهم حماكا
إن عدو البيت من عاداكا   امنعهم أن يخربوا قراكا

وفعلا حمى الله سبحانه وتعالى بيته الحرام ، ودارت الدائرة على جيش الأحباش ، ففنى عن آخره ، وخلد القرآن هذا الحادث التاريخى الكبير فى سورة الفيل (**ألم تر كيف فعل ربك بأصحاب الفيل . ألم يجعل كيدهم فى تضليل ، وأرسل عليهم طيراً أبابيل ترميهم بحجارة من سجيل فجعلهم كعصف مأكول**) .

وقد أجمع المؤرخون على أن عام الفيل سنة ٥٧٠ م . فاتحة عصر جديد فى تاريخ حياة العرب القومية ، حتى صاروا يؤرخون بها .

مولد الهدى

أنجب عبد المطلب عشرة رجال هم : العباس ، وحمزة ، وعبد الله أبا طالب ، والزبير ، والحارث ، وحجل ، والمقوم ، وحزار ، وأبا لهب . وكان عبد المطلب قد نذر حين لقى من قريش ما لقى عند حفر بئر زمزم : « لئن ولد له عشرة نفر ، ثم بلغوا معه حتى يمنعوه ، لينحرن أحدهم لله عند الكعبة » . فلما توافى بنوه عشرة ، أخبرهم بنذره ، ودعاهم إلى الوفاء لله بذلك ، فأبدوا طاعتهم ورضوخهم ، وقالوا كيف نصنع ؟ قال ليأخذ كل رجل منكم قدحاً ثم يكتب فيه اسمه . ثم دخل بهم على (هبل) . وهو صنم على بئر فى جوف الكعبة ، تجمع فيها ما يهدى للكعبة ، وطلب من صاحب القداح أن يضرب على أبنائه بقداحهم ، حتى يرى من الذى اختاره (هبل) ، ليكون وفاء لنذر أبيه . فضرب صاحب القدح ، فخرج القدح على عبد الله . فقام عبد المطلب ليذبحه ، وكان أحب أولاده إليه ، فمنعته قريش وبنوه ، وطلبوا منه أن يأخذ رأى عرافة خيبر ، التى قالت لهم : ارجعوا إلى بلادكم ، ثم قربوا صاحبكم وقربوا عشراً من الإبل ، ثم اضربوا عليها وعليه بالقداح ، فإن خرجت على صاحبكم ، فزيدوا من الإبل حتى يرضى ربكم ، وإن خرجت على الإبل فانحروها عنه ، فقد رضى ربكم ونجا صاحبكم . فلما رجعوا إلى مكة ، قربوا عبد الله وعشراً من الإبل ، ثم ضربوا القداح ، فخرج القدح على عبد الله ، فأخذوا يزيدون الإبل عشرا عشرا حتى بلغت الإبل مائة ، ثم ضربوا فخرج القدح على الإبل ، فنحرت الإبل ، ثم تركت لا يصد عنها إنسان ولا يمنع . وهكذا كتب الله الحياة لعبد الله بن عبد المطلب ، ليكون ولد الرسول العظيم محمد نبى البر ، وخاتم الأنبياء والمرسلين . وكانت هذه أول مرة يفتدى بها عربى بمثل هذا العدد الكبير من الإبل ، ولذا شاعت القصة بين العرب جميعاً .

وفرح عبد المطلب بنجاة ابنه عبد الله ، فزوجه بآمنة بنت وهب بن عبد مناف بن زهرة بن كلاب بن مرة بن كعب ابن لؤى بن غالب بن فهر ، وهو يومئذ سيد بنى زهر نسباً وشرفاً ، وابنته أفضل امرأة فى قريش نسباً وموضعاً . ولم



قافلة تجارية للعرب ، فى طريقها إلى الشام

يقم عبد الله مع زوجه طويلا ، إذ خرج فى تجارة إلى الشام ، وتركها حاملا . ثم جاء أوان عودة القافلة ، ولكن عبد الله لم يكن من بين أفرادها ، حتى إذا سألهم عبد المطلب عما حدث ، أنبأوه بمرض عبد الله وتخلفه فى يثرب ، ليمرض عند أخواله من بنى النجار . ولكن المرض لم يمهله طويلا ، إذ توفى بعد شهر ، ودفن فى بيت (تابعه) فى حى بنى عدى بيثرب ، ولا يزال ابنه حملا مستكناً فى بطن آمنة .

وولد الرسول صلى الله عليه وسلم يوم الاثنين لاثنتى عشرة ليلة خلت من شهر ربيع الأول على أرجح الروايات ، وذلك عام الفيل . فلما وضعته أمه صلى الله عليه وسلم ، أرسلت إلى جده عبد المطلب ، إنه قد ولد لك غلام ، فأته فانظر إليه . فأتاه عبد المطلب فنظر إليه ، وأخذه ودخل به الكعبة ، فقام يدعو الله ويشكر له ما أعطاه ، ثم خرج به إلى أمه ، فدفعه إليها . والتمس لرسول الله المراضع ، فاسترضع له امرأة من بنى سعد بن بكر ، يقال لها حليمة بنت أبى ذؤيب . واسم أبيه الذى أرضعه صلى الله عليه وسلم الحارث بن عبد العزى . وأخوته فى الرضاعة ، عبد الله ابن الحارث ، وأنيسة ، وحذافة وهى الشيماء ، وكلهم لحليمة بنت أبى ذؤيب .

ولم تعرف العرب من تسمى باسم (محمد) قبل الرسول صلى الله عليه وسلم ، إلا ثلاثة ، تمنى آباؤهم حين سمعوا بقرب بعث نبى فى الحجاز اسمه محمد ، أن يكون لهم ، خاصة وأن كل واحد منهم قد خلف امرأته حاملا ، فنذر كل

منهم إن ولد له ذكر ، أن يسميه محمداً ، وهم : محمد بن سفيان بن مجاشع جد الفرزدق الشاعر ، ومحمد بن أحيحة بن الحلاج بن الحريش ، ومحمد ابن حمران بن ربيعة . وفى اليوم السابع لمولد الرسول الكريم ، أمر عبد المطلب بجزور فنحرت ، ودعا رجالا من قريش ، فحضروا وطعموا . فلما علموا منه أنه سمى الطفل محمداً ، سألوه لما رغب عن أسماء آبائه ، فقال أردت أن يكون محموداً فى السماء لله والأرض لخلقه .

حضانة الجد بعد وفاة الأم

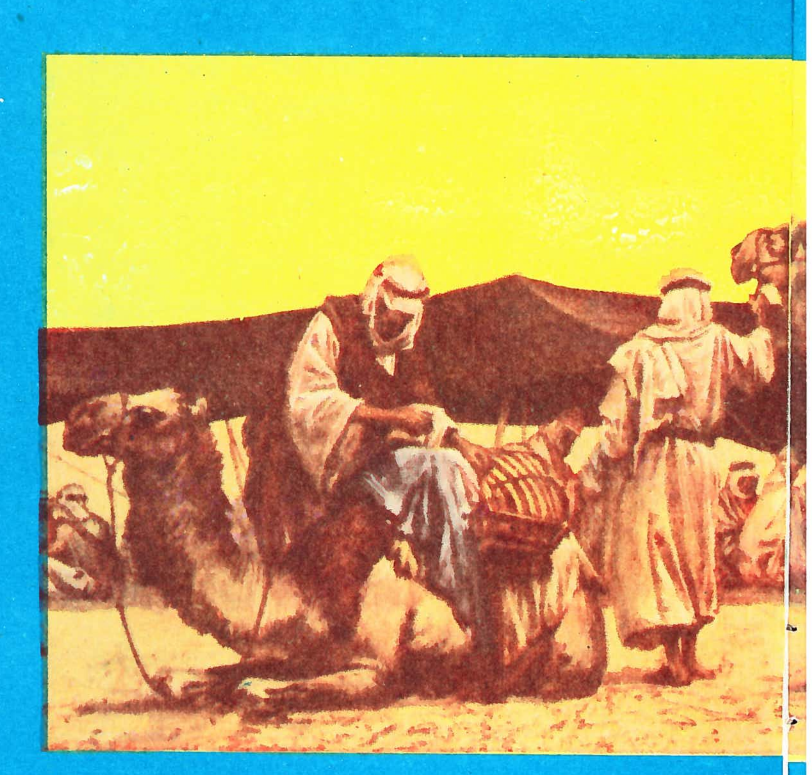
كان محمد صلى الله عليه وسلم منذ مولده فى كفالة جده عبد المطلب ، وحضانة أمه السيدة آمنة. فلما بلغ الرسول صلى الله عليه وسلم ست سنين ، توفيت أمه وهى فى رحلة مع ابنها إلى يثرب ، ليرى أخوال أبيه من بنى النجار . وبعد أن مكثا فى يثرب شهراً ، بدآ رحلتهما إلى مكة ، حتى إذا كانوا فى منتصف الطريق بين يثرب ومكة ، مرضت آمنة بالأبواء ، ومالبثت أن فارقت الحياة ، ودفنت بالأبواء . وبذلك أصبح جده عبد المطلب حاضنه ، كما كان كافله . فلما بلغ الرسول صلوات الله عليه ثمانى سنوات ، هلك عبد المطلب ، فكفله عمه أبو طالب ، وذلك لأن عبد الله أبا رسول الله صلى الله عليه وسلم وأبا طالب ، أخوان لأب وأم .

الرسول وإعادة بناء الكعبة

لما بلغ رسول الله صلوات الله عليه الخامسة والثلاثين من عمره ، اجتمعت قريش لإعادة بناء الكعبة ، لتصدع كان قد ألم بها منذ سنين ، إثر السيول التى نزلت على مكة فى أوقات متفاوتة . وبدأت قريش عملية الهدم والبناء ، بعد أن اقتسمت جوانب الكعبة الأربعة ، على أن يتولى كل فريق هدمه وبناءه . وكان أول من بدأ عملية الهدم الوليد بن المغيرة ، الذى أخذ المعول ، وبدأ الهدم وهو يقول : « اللهم إنا لا نريد إلا الخير » ، حتى إذا تم الهدم ، بدأوا فى بناء الكعبة من جديد ، فرأوا تعليتها ، وكان بابها لاصقاً بالأرض منذ عهد إبراهيم ، فقال أبو حذيفة بن المغيرة ، يا قوم ارفعوا باب الكعبة حتى لا يدخلها أحد إلا بسلم ، فإنه لا يدخلها حيئذ إلا من أردتم ، فإن جاء أحد ممن تكرهونه ، رميتم به فسقط وصار نكالا لمن يراه . واستمر البناء حتى بلغ موضع الركن ، أى الحجر الأسود ، فاختلفت بطون قريش على من يحوز شرف إعادة بناء الحجر الأسود فى مكانه ، واشتدت حدة الخلاف ، وكاد القتال ينشب بينها ، حتى وقف أبو أمية بن المغيرة ، وكان أكبر قريش سناً ، فقال « يا معشر قريش ، اجعلوا بينكم فيما تختلفون فيه أول من يدخل من باب هذا المسجد » . وكان أول داخل هو محمد صلى الله عليه وسلم ، وكانوا يعرفونه بالأمين لوقاره ، وهديه ، وصدق لهجته ، واجتنابه القاذورات والأدناس ، فحكموه فيما تنازعوا فيه ، وانقادوا إلى قضائه . فجاء الرسول بثوب ، ووضع فيه الحجر الأسود ، ثم قال لتأخذ كل قبيلة بناحية من الثوب ، فحملوه جميعاً إلى ما يحاذى موضعه ، ثم قام محمد بوضعه بيده فى موضعه .

البعثة النبوية

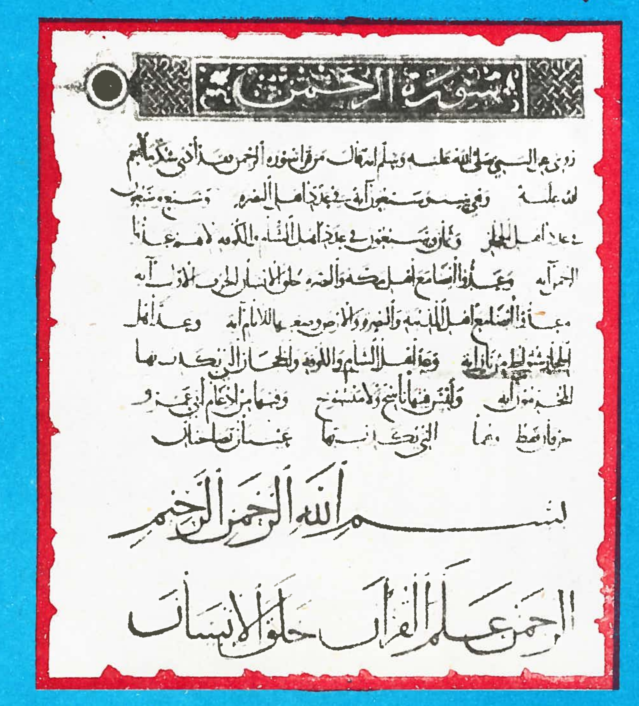
ولما بلغ الرسول الأربعين من عمره ، بعثه الله تعالى رحمة للعالمين ، وبشيراً للناس كافة . وكان أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من النبوة ، حين أراد الله كرامته ورحمة عباده به ، الرؤيا الصادقة ، لا يرى رسول الله رؤيا فى نومه إلا جاءت كفلق الصبح ، وحبب الله تعالى إليه الخلوة . حتى إذا كان شهر رمضان من السنة التى بعثه الله تعالى فيها (**شهر رمضان الذى أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان**) ، خرج رسول الله إلى حراء كما كان يخرج ، فجاءه جبريل عليه السلام بأمر الله تعالى . قال رسول الله ، فجاءنى جبريل وأنا نائم بنمط (وعاء كالسفط) من ديباج فيه كتاب فقال : اقرأ ، قلت : ما أقرأ ، قال فغتنى به حتى ظننت أنه الموت ، ثم أرسلنى فقال اقرأ ، وأخذت أكرر قولى ، ويكرر جبريل فعله ، حتى قال لى (**اقرأ باسم ربك الذى خلق * خلق الإنسان من علق * اقرأ وربك الأكرم * الذى علم بالقلم * علم الإنسان ما لم يعلم**) فقرأتها . ثم انصرف عنى وهببت من نومى ، فكأنما كتبت فى قلبى كتاباً ، فخرجت حتى إذا كنت فى وسط الجبل ، سمعت صوتاً من السماء يقول : يا محمد ، أنت رسول الله ، وأنا جبريل ، فوقفت أنظر إليه ، فما أتقدم وما أتأخر ، وما أرجع ورائى ، حتى بعثت خديجة رسلها فى طلبى ، فبلغوا أعلى مكة ، ورجعوا إليها ، وأنا واقف مكانى ذلك ، ثم انصرف عنى . فلما رجعت إلى خديجة وحدثتها بالذى رأيت ، قالت : « أبشر يابن العم واثبت ، فوالذى نفس خديجة بيده ، إنى لأرجو أن تكون نبى هـذه الأمة » . ثم قامت خديجة إلى ابن عمها ورقة بن نوفل ، وكان نصرانياً ، قرأ التوراة والإنجيل ، فأخبرته بما أخبرها به محمد صلى الله عليه وسلم . فقال ورقة ، والذى نفس ورقة بيده ، لئن كنت صدقتنى يا خديجة ، لقد جاءه الناموس الأكبر ، الذى كان يأتى موسى ، وإنه لنبى هذه الأمة . فقولى له : فليثبت . فلما قضى الرسول اعتكافه ، صنع كما كان يصنع ، بدأ بالكعبة فطاف بها ، فلقيه ورقة بن نوفل وهو يطوف فقال : يا ابن أخى أخبرنى بما رأيت وسمعت ، فأخبره الرسول صلى الله عليه وسلم ، فرد عليه ورقة : والذى نفس ورقة بيده ، إنك لنبى هذه الأمة ، ولقد جاءك الناموس الأكبر الذى جاء موسى ، ولئن أدركت ذلك اليوم لأنصرن الله نصراً يعلمه . ثم أدنى رأسه منـه فقبل يافوخه ، ثم انصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى منزله .



محمد رسول الله وزواجه من خديجة

ولما بلغ الرسول خمساً وعشرين عاماً ، تزوج خديجة بنت خويلد بن أسد بن عبد العزى ابن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤى بن غالب ، وكانت قد عرضت عليه نفسها لما بلغها عن رسول الله من صدق حديثه ، وعظم أمانته ، وكرم أخلاقه . وكانت خديجة يومئذ أوسط نساء قريش نسباً ، وأعظمهن شرفاً ، وأكثرهن مالا . فلما طلبت الزواج من رسول الله ، ذكر ذلك لأعمامه ، فخرج معه عمه حمزة بن عبد المطلب ، حتى دخل على خويلد بن أسد ، فخطبها إليه ، فتزوجها بعد أن أصدقها عشرين بكرة . وكانت السيدة خديجة أول امرأة تزوجها الرسول صلوات الله عليه ، فولدت له أولاده كلهم ، القاسم وبه كان يكنى صلى الله عليه وسلم ، والطاهر ، والطيب ، وزينب ، ورقية ، وأم كلثوم ، وفاطمة عليهم السلام . وقد هلك الذكور كلهم فى الجاهلية ، أما البنات فأدركن الإسلام ، فأسلمن وهاجرن مع والدهن عليه الصلاة والسلام . أما ولده إبراهيم ، فأمه مارية القبطية ، سرية النبى صلى الله عليه وسلم ، التى أهداها إليه المقوقس .

صفحة من القرآن الكريم مكتوبة بخط اليد



سورة الرحمن

بسم الله الرحمن الرحيم

الرحمن علم القرآن خلق الإنسان

مدريد

تقع مدريد فى قلب أسبانيا . وعلى المسافر إليها ، من أى مكان جاء ، أن يقطع السهل القفر الجاف البارد شتاء ، والحار صيفا . وتقابله هنا وهناك فى طريقه ، تلال جبلية منخفضة جرداء ، تضيف قليلا إلى وحشة المكان .

ويتساءل المرء ما الذى جعل الأسبان يبنون عاصمتهم وسط هذه الهضبة الجرداء . وما أن يصل إلى مدريد ، حتى يجد المنظر قد تغير تماما ، إذ يجد المسافر مدينة ذات ينابيع عديدة . إن المـاء نادر أو قليل فى الإقليم الذى يحيط بها ، بيد أن العاصمة تستخدمه بكثرة لرى الأشجار والأزهار فى المتنزهات والحدائق . فأينما حللت ألفيت واحات منعشة من الخضرة ، تتألف من مجموعات من الأشجار ، وسط ميادين مربعة صغيرة ، ومن المتنزهات الخضراء ، وحدائق الأزهار .

معالم مدريد

مدريد Madrid مدينة تعج بالحيوية ، ولاسيما عندالغروب ، وفى هجيع الليل ، شأنها فى ذلك شأن بقية المدن الأسبانية .



ميدان أسبانيا بتماثيله اللذين يمثلان شخصيتين شهيرتين عن قصة سرڤانتيس دون كيشوت ، وتابعه سانكو پانزا . وترى فى خلفية الصورة ، إحدى ناطحات السحاب الشهيرة

ويقع الجزء الحديث من المدينة ، وسط سهل منبسط ، تقطعه الشوارع المتعامدة ، والطرقات الواسعة ، التى تنتهى إلى الضواحى .

أما الجزء القديم فى الوسط ، فهو أقل انتظاما فى تخطيطه . ويتفرع من الميدان الرئيسى المسمى بوابة الشمس Puerta del Sol ، ما لا يقل عن عشرة شوارع . وقد سمى هكذا ، لأنه يوجد جزء من البوابات القديمة عند بقايا سورها فى هذا المكان . ومن أهم شوارع المدينة ، شارع القلعة Calle de Alcala . وهو شريان المدينة التجارى ، تتركز فيه البنوك الهامة ، ومكاتب الشركات .

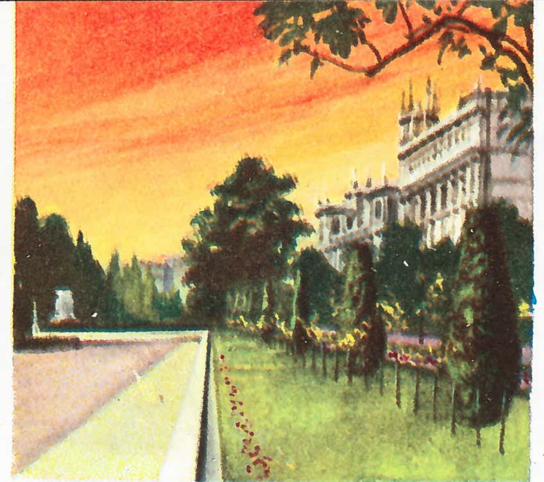
ومن أجمل الشوارع ، شارع البرادو Paseo del Prado ، حيث يوجد البرادو ، وهو من أشهر متاحف العالم ، تحفظ فيه روائع فن التصوير من كل المدارس الهـامة ؛ وفوق ذلك تحفظ فيه روائع الرسامين الأسبان مثل إلجريكو El Greco ، وڤيلاسكويز Velasquez ، وجويا Goya ، وريبيرا Ribera ، وموريللو Murillo .

وبالقرب من البرادو ، تقع حديقة مترامية الأطراف ، تدعى ريترو Retiro ، وكانت يوما ميدانا للصيد الملكى ، وهى الآن أهم متنزهات مدريد العامة . وتضم أشجارا وأزهارا نادرة الجمال ، كما تقوم بها تماثيل عديدة .

وغير بعيد عن المتنزه ، تقع المكتبة الوطنية ، التى تحتوى على ما يزيد على مليون مجلد ، وبها ما لا يقل عن ٨٠٠ طبعة لقصة دون كيشوت Don Quixote (أو دون كيخوته) ، مترجمة إلى لغات عديدة .

وإذا عدنا إلى وسط المدينة ، نجد شارعا هاما آخر ، هو شارع خوزيه أنطونيو Avenida José Antonio ، ويسمى عادة بالطريق الكبير La Gran Via . وهذا الشارع يؤدى إلى ميدان أسبانيا Plaza de Espana ، وتحف به معظم ناطحات السحاب الحديثة .

بوابة الشمس ، أهم ميادين مدريد





البرادو ، وجـزء من المتنزه



ركن من أركان المدينة القديمـة

ومن الميادين الهامة أيضا ، ميدان الشرق **Plaza del Oriente** حيث يوجد القصر الملكى . وقد تحول هذا القصر الآن إلى متحف ، يضم أشهر الأسلحة فى العالم ، ويعتبر ميدان راسترو **Rastro** ميدانا من أجمل ميادين مدريد ، إذ هو يعج بالحركة التجارية ، وتقوم سوقه نشطة فى صباح الأحد . ومدريد مركز تجارى ومالى كبير ، وقد أدى نمو حركة التصنيع فى السنوات الأخيرة ، إلى قيام المصانع التى تضطلع بصناعة كثير من السلع . كما أن مدريد مركز التقاء الطرق والسكك الحديدية ، وبها مطار دولى .

تاريخ مدريد

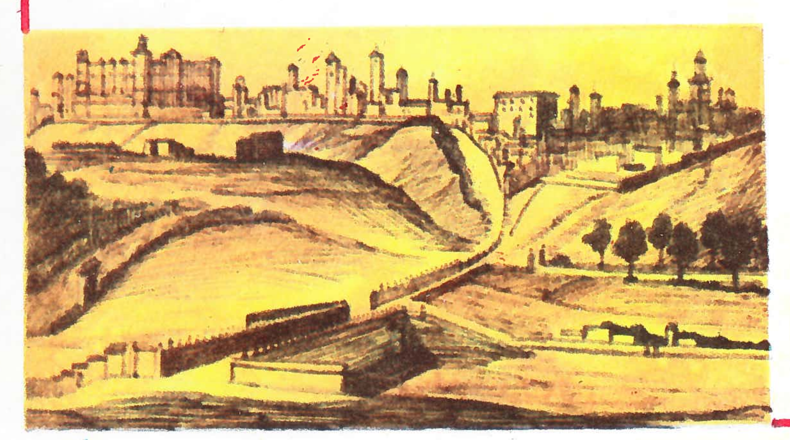
مدريد أحدث بكثير من معظم المدن الأسپانية . وكانت تقوم مكانها فى القرن العاشر الميلادى قلعة إسلامية تسمى مجريط **Magerit** . وقد سقطت هذه القلعة فى يد ألفونسو القشتالى السادس عام ١٠٨٣ .

وقد ظلت مدينة مدريد الصغيرة ، التى كانت تسمى آنذاك مدريت **Madrit** ، منذ القرن الثالث عشر ، تضم بلاط قشتالة **Castile** ، إلى أن شيد فيليپ الثانى عاصمته فيها عام ١٥٦١ . وكان بها حينذاك نحو ٢٥،٠٠٠ نسمة . كما كان يعيش بها كثير من الفنانين والكتاب مثل سرفانتيس **Cervantes** (الذى أكمل رواية دون كيشوت بها) ، والكاتب المسرحى لوپ دى ڤيجا **Lope de Vega** ، وكالديرون **Calderon** ، والرسام ڤيلاسكويز **Velasquez** .

وقد أصبح عدد سكان مدريد فى نهاية القرن الثامن عشر ١٥٠،٠٠٠ نسمة ، وأصبحت تبدو عاصمة حقيقية . بها مبان عديدة جميلة وكبيرة . وازدادت أهميتها منذ ذلك الحين ، ووصل تعدادها إلى نصف مليون نسمة عام ١٩٠٠ .

وقد عانت مدريد من الحصار الطويل معظم أيام الحرب الأهلية (من خريف ١٩٣٦ حتى مارس ١٩٣٩) ، وحدثت بها خسائر عديدة . وقد أعيد بناء ما تهدم منها منذ ذلك الحين . وأضيفت إليها شوارع جديدة ، ومبان حديثة .

وتغطى مدريد الكبرى ، التى تشمل مدريد والضـواحى ٨٥٩،٨٨ كيلومـترا مربعا ، يسكنها ٢،٠٠٠،٠٠٠ نسمة . وأعيد فيها الكورتيز **Cortes** (البرلمان الأسپانى) مرة أخرى عام ١٩٤٧ .



مدريد كما تبدو من طبعة قديمة

الموقع الجغرافى

تقع مدريد فوق هضبة شاسعة ، يسميها الأسپانى ميزيتا **Meseta** أو «المائدة» ، وهى تكاد تقع وسط شبه الجزيرة تماما ، فى إقليم قشتالة الجديدة . ومتوسط ارتفاعها ٧٢٥ مترا فوق مستوى سطح البحر ، فهى من ثم أكثر عواصم أوروپا ارتفاعا . ويتراوح موضع بناء المدينة فى الارتفاع ، ويرتفع أكثر جهاتها إلى ٧٩٠ مترا .

ويحيط بأحيائها الغربية والجنوبية نهر صغير هو نهر مانزاناريس **Manzanares** ، الذى تحول الآن إلى قناة . وهو يجف عدة أشهر من السنة ، ويقول عنه الأسپان « الجدول الذى يزعم أنه نهر » .

وهناك تقليد غريب منع مدريد من أن تسمى مدينة ، ولا تزال رسميا تدعى بلدة **Town** .

المناخ

مناخ مدريد قارى ، يعرف التطرف فى الحرارة والبرودة . ويقول مثل أسپانى إن جو مدريد القارس ، قد يقتل رجلا ، ولكنه لا يطفىء شمعة . ففى الشتاء تنخفض درجة الحرارة إلى ٣٩° ف (– ٣،٩°م) . وقد تنخفض إلى ١٠° ف (– ١٢،٢°م) . أما فى أغسطس ، فتبلغ درجة الحرارة ٧٣،٥ °ف (٢٣،١°م) . وقد تصل إلى ٩٥°ف (٣٥°م) ، بل وقد تزيد على ١٠٥° ف (٤٠،٦° م) . وقد يصل المدى الحرارى اليومى إلى ٣٠°م ، ولاسيما فى الربيع . وهناك مثل قديم فى مدريد يقول « لا تخلع معطفك مطلقا ، قبل اليوم الأربعين من مايو » – أى أوائل يونيه .

وتكاد تخلو الشوارع تماما فى فصل الصيف ، عندما يهجع الناس فى قيلولة طويلة .

ورغم قسوة المناخ ، فالناس طيبو القلب كرماء ، يرحبون دائما بالغرباء .

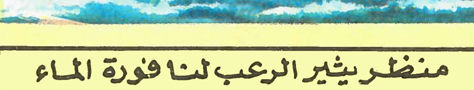




القوة المدمرة للهاريكين



القمع المميز للتورنادو



منظر يثير الرعب لنافورة الماء

من النادر أن يكون الغلاف الهوائى للأرض مستقرا ، فهو دائم الاضطراب ، بسبب رياح تتفاوت شدتها من الصرصر ، إلى الإعصار ، أو (التورنادو Tornado)، والريح هى حركة كتلة كبيرة من الهواء ، وهى تهب من المنطقة الأعلى ضغطا ، إلى أخرى أقل ضغطا . وفى الصورة (إلى أسفل)، تبين وجود هواء بارد فى منطقة المتجمد الشمالى، لها ضغط مرتفع . فى حين يوجد هواء دافئ عند خطوط العرض المتوسطة ، له ضغط منخفض . لذا يجب



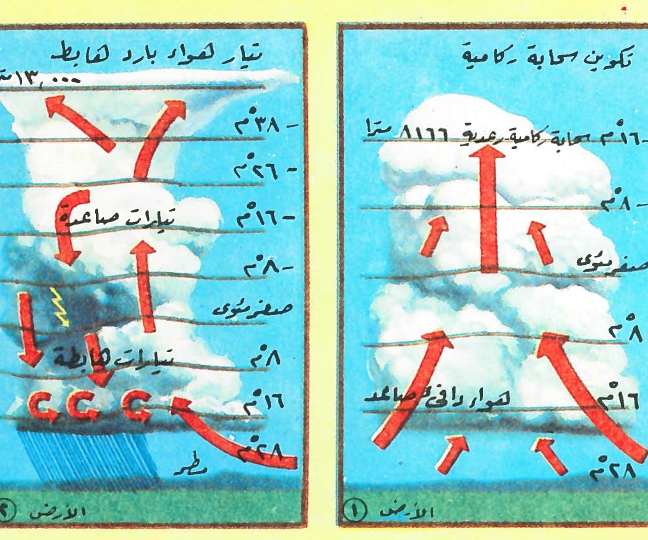
أن نتوقع أن تهب الرياح مباشرة من الضغط العالى إلى الضغط المنخفض ، ولكن بسبب دوران الأرض ، فإنها تنحرف فى اتجاه الغرب ،وهذا يسبب دوران الرياح حول مركز الضغط المنخفض . وينتج عن هذه النظم ، الانخفاضات الجوية الكبيرة ، وكذلك اللا إعصار أو الضغط العالى ، التى يمكنك مشاهدتها على خرائط الطقس فى الصحف اليومية ، وفى التليفزيون . والدوامات ذات الطبيعة الأكثر شدة ، هى الأعاصير المدارية Tropical Cyclones والتورنادو ، التى تسبب أسوأ الأجواء فى المناطق المدارية .

عندما تتقابل كتلة من الهواء الساخن من المدارات ، مع كتلة من الهواء البارد من القطبين ، لا تختلط الاثنتان فى الحال . ويسمى السطح الفاصل بين الاثنين (جبهة Front) أو اضطراب . ولما كان الهواء البارد أكثف ، فإنه يشق طريقه خلال الهواء الساخن ، مسببا ارتفاعه ، وينتج عن ذلك تكثف بخار الماء ، وسقوط المطر .



العواصف

العاصفة هى اضطراب فى الغلاف الهوائى ، يكون عادة مصحوبا بريح قوية ، وطقس ردئ . وهناك أنواع مختلفة من العواصف. فبجانب عواصف الريح ، توجد عواصف المطر ، وعواصف البرد ، وعواصف ترابية . وأكثر العواصف شدة فى مصر وبلاد العرب عموما ، هى العواصف الترابية ، وهى تحدث غالبا عندما تصبح طبقة من الهواء الساخن فوق سطح الأرض غير مستقرة ، فتسبب صعود تيارات من الهواء إلى أعلى ، دافعة الهواء البارد أمامها . ولهذا أسبابه المتعددة ، منها وجود جبهة Front ، وأشهر مواسمها أواخر الشتاء وفصل الربيع .



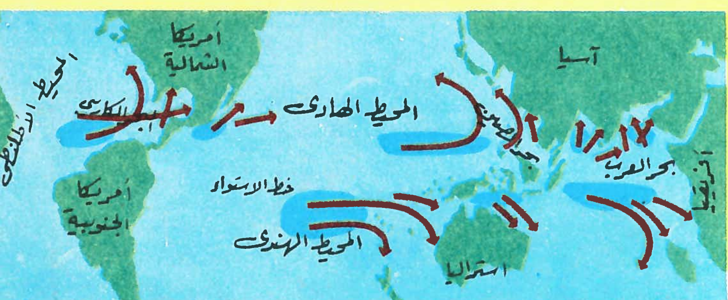


تتكون العاصفة الرعدية على ثلاث مراحل :

(١) يرتفع الهواء الدافئ ويبرد ، نتيجة لنقص الضغط الواقع عليه ، ويتكثف بخار الماء الموجود به فى البداية كقطيرات ماء ، ثم كبللورات جليد ، كلما ارتفع الهواء ، وتتكون بذلك سحابة ركامية رعدية Cumulo-nimbus Cloud .

(٢) تتكون فى السحابة قطرات من المطر والبرد ، وترتفع فى البداية إلى أعلى ، بتأثير الهواء المرتفع ، وتعمل كمعوقات للحركة ، وتقلل من سرعة الهواء المرتفع إلى أن يبدأ فى الانعكاس . وإذا كانت ثقيلة ثقلا كافيا ، يسقط المطر والبرد ، ويحدث الرعد والبرق .

(٣) ويعكس المطر والبرد الساقطين ، حركة تدفق الهواء ، مسببا تيارا قويا من الهواء الساقط ، مما يسبب هبوب الرياح الباردة من أسفل السحابة . ولا يضاف إلى السحابة أى هواء دافئ ، ويصبح المطر أكثر انتظاما ، وتمتزج التيارات ، وتهب الرياح ضعيفة ، وتهدأ العاصفة .



خريطة تبين أين تحدث الأعاصير المدارية (مميزة بأزرق غامق) . والأسهم المرسومة باللون البنى تبين اتجاهها ، وهى جميعا تنشأ فوق المحيطات المدارية، وتتجه إلى اليابسة، مخلفة الدمار من ورائها .

العواصف

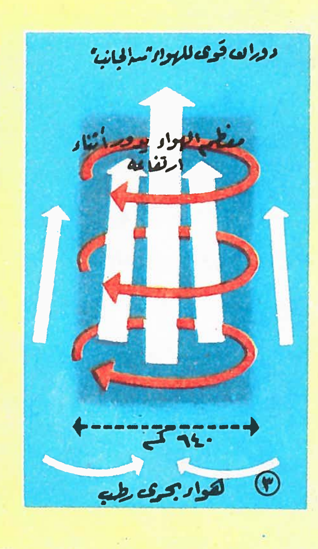
الأعاصير المدارية

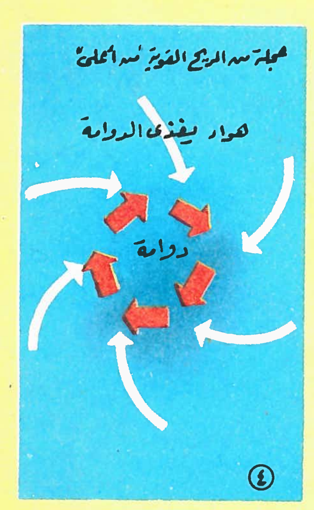
الإعصار المدارى نوع مدمر من العواصف ، يسمى فى بعض الأحيان العاصفة المدارية الدوارة Tropical Revolving Storm . كما يسمى هاريكين Hurricane ، إذا وقع فى منطقة الكاريبى . ويسمى التيفون Typhoon ، إذا هب على بحر الصين ، وقرب سواحل شرق آسيا ، وأيضا يسمى ولى ولى Willy-willy ، حول سواحل استراليا .

ويبدأ الإعصار المدارى فوق المحيط ، ويكون من القوة ، بحيث ترتفع مياه البحر على هيئة موجات عملاقة . وتهطل الأمطار الغزيرة أفقيا غالبا بفعل الرياح المولولة . ويشق قصف الرعد الهواء . ومن ثم تبذل السفن والطائرات قصارى جهدها ، لتجنب مثل هذا الطقس العنيف .

تبين هذه الصور كيف يبدأ الإعصار
تكوين الدوامة "من أعلى"
الرياح المنتشرة من الشمال الشرقى
دوامة
المنطقة حيث تتجمع الرياح التجارية
خط الاستواء
الرياح المنتشرة من الجنوب الغربى
١

ارتفاع الدوامة "من الجانب"
تدور كتلة الهواء كلما ارتفعت
هواء يغذى الدوامة
٦٤ كم
٢





(١) يبدأ الإعصار المدارى ، عندما تتحرك كتلة من الهواء الدافئ الرطب فوق المحيطات الاستوائية – غير مستقرة . ويحدث هذا على الأخص ، عندما تتقابل الرياح التجارية ، مما يجعل الهواء الدافئ يتحرك حلزونيا إلى أعلى ، فى اتجاه عكس عقارب الساعة ، شمال خط الاستواء ، وفى اتجاه عقارب الساعة ، جنوب خط الاستواء .

(٢) عندما يصل الهواء الدافئ إلى مركز الحلزون ، فإنه – نظرا لانخفاض الضغط فى هذه المنطقة – يتمدد ويبرد ، مما يتسبب تكثف أى بخار ماء موجود ، ولكن انطلاق الحرارة الكامنة من عملية التكثف ، يوقف عملية التبريد ، لذلك يصبح الهواء أكثر قابلية للطفو ، ويرتفع إلى أعلى بسرعة أكبر .

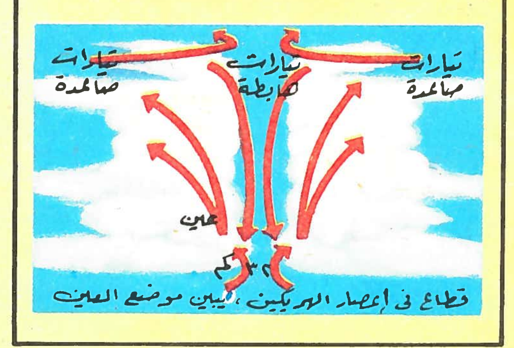
(٣) وفى نفس الوقت ، تندفع كمية أخرى من الهواء الدافئ الرطب داخل الحلزون ، وتزداد عملية التكثف ، مما يزيد كمية الحرارة المنطلقة باستمرار ، فيندفع الهواء من مركز الحلزون إلى أعلى ، بقوة أعظم .

(٤) وباندفاع الهواء أكثر فى الحلزون ، يصبح على شكل دوامة Vortex جبارة ، وتصبح السماء مظلمة كالليل ، كما تتكون كمية كثيفة من السحب .

عين الإعصار المدارى

قد يبدو من الأمور البعيدة عن التصديق ، ولكن توجد بجانب منطقة الإعصار ، منطقة أخرى هادئة وغير متأثرة به ، وهذه المنطقة تسمى عين الإعصار المدارى .

ولقد رأينا أن الإعصار المدارى ، يأخذ صورة دوامة جبارة ، أو قمع من الرياح تدور بسرعة كبيرة ، وهذا الدوران يسبب قوة طرد مركزية قوية ، ينجم عنها دفع كتلة من الهواء والسحب إلى الخارج ، تاركة منطقة هادئة فى الوسط ، بقطر يتراوح من ١٦ – ٣٢ كيلومترا . وهذه المساحة الملحوظة التى تكون السماء فوقها زرقاء ، هى العين Eye ، أو عين الإعصار .



الرحلة المخيفة للإعصار المدارى

يظل الإعصار المدارى خطيرا ، نظرا لأنه بحركته يغطى مئات الكيلومترات ، مسببا دمارا رهيبا ، إذا مر فوق اليابسة . وعند البداية ، يكون قطره حوالى ١٦٠ كيلومترا ، وبتغذيته بالرياح ، يزداد هذا القطر سريعا .

وتبلغ الريح سرعات مخيفة (من ١٤٤ – ٢٠٠ كيلو متر / ساعة) ، وقد تصل إلى ٣٠٤ كيلو مترات / ساعة .

وتبلغ سرعة الجسم الكلى للإعصار ٤٠ كيلومترا / ساعة ، كما يصل قطره إلى ٨٠٠ كيلو متر ، حين تقدر المساحة التى يكون تأثيره فيها أكبر ما يمكن ، بعشرات الكيلومترات .

التورنادو

يتميز التورنادو بظهور قمع طويل وضيق ، يبلغ ارتفاعه من ١٠٠٠ – ١٥٠٠ متر ، وعرضه عدة مئات من الأمتار ، ويبدأ كحركة دوامية ، فى سحابة داكنة منخفضة ، تندفع إلى أسفل فى اتجاه الأرض ، ويكون رياحا دوارة شديدة ، وأحيانا يصبح لونه أسود بتأثير التراب الذى يثيره . ويعرف اقترابه بصفير شاذ ، يزداد صما للآذان كلما اقترب . وتبلغ سرعة التورنادو حوالى ٦٤ كيلومترا / ساعة ، وقد يصل إلى ٢٠٠ كيلو متر / ساعة ، وهو أقل من الهاريكين ، ولكنه أكثر تدميرا . وحركته الدائرية السريعة ، تترك منطقة منخفضة الضغط عند مركزه . وتلق جميع المنازل التى تقع فى طريق التورنادو الدمار ، نظرا لشدة ارتفاع الضغط داخلها ، عن الضغط فى مركز التورنادو .

نافورة الماء

هى تورنادو ، يتكون فوق المياه . واندفاع ماء البحر يكون عمودا ارتفاعه من ٢٠ – ٦٠ مترا ، وعرضه من ٢ – ٢٠ مترا ، ويتحرك حركة بطيئة ، بسرعة تتراوح من ٢٤ – ٣٢ كيلومترا ، وهو أكثر شيوعا عند المدارين ، وفى المياه الدافئة جنوب المحيط الهادى وتيار الخليج . وقد تظهر أحيانا فى شرق البحر المتوسط فى الشتاء .

شجرة الزان

رغم أن أشجار الزان **Beech Trees** موجودة فى عدة أماكن متفرقة من العالم ، إلا أنها لا تكون فى صورة غابات شاسعة ، اللهم إلا فى الأماكن التى تكون التربة فيها من الجير ، أو الحجر الجيرى . وهذا النوع من الأشجار ، لا يعيش فى جو جمهورية مصر العربية . وهى تزرع فى بريطانيا تحت نظام خاص لإدارة الغابات ، يعرف بالنظام الانتخابى **Selective System** . والغابات لا تقتطع أشجارها كلها مرة واحدة ، وإنما يؤخذ من الغابة عدد من الأشجار من مختلف الأحجام على فترات . ويعوض النقص عن طريق النمو الطبيعى والزراعة الذاتية **Self-sowing** للأشجار المتبقية . وقد أطلق اسم **"Hanger"** على غابات الزان ، التى تنمو على سفوح الجبال الشديدة الانحدار .

وتؤلف أشجار الزان غابات من أجمل ما يوجد للسير فيها . وأوراقها كثيفة ، بحيث لا ينفذ من الضوء إلى الأرض إلا القليل ، لذلك يندر وجود نمو كثيف تحتها . وفى الربيع ، تكون الأوراق ذات لون أخضر باهت جميل ، يزداد قتامة كلما تقدم الصيف . وفى الخريف ، يستحيل لونها إلى أحمر يميل إلى السمار ، براق قبل سقوطها . مما يجعل الغابة فى هذا الفصل ، أجمل الغابات كلها .

وكثيرا ما تزرع شجرة الزان للزينة فى الحدائق ، أو على جانبى الطرق . والزان النحاسى **Copper Beech** ، وهو سلالة من الزان العادى ، من أكثر الأنواع شيوعا ، وأوراقه ذات لون أحمر بنى داكن. وشجرة زان شعر العذراء **Maiden-hair Beech** ، والزان الهرمى **Pyramidal Beech** ، سلالات أخرى من سلالات الزينـة .

الشجرة

شجرة الزان شجرة بديعة ، يزداد نموها ضخامة كلما كبرت فى العمر . وقلفها **Bark** رمادى اللون ، أملس ، ويظل أملسا مهما بلغت الشجرة من العمر . ولهذا السبب ، تتشوه أشجار الزان ، أكثر من أى أشجار أخرى ، عندما يحفر الناس عليها أسماءهم ، أو الحروف الأولى منها ، أو أى كلمات أخرى عديمة الأهمية . وتبلغ أشجار الزان ارتفاعا يبلغ حوالى الثلاثين مترا فى حوالى مائة سنة ، وتستمر فى الزيادة فى القطر **Girth** مدة طويلة بعد ذلك .

الأوراق

أوراق شجرة الزان بيضية الشكل (تشبه البيضة) ، وغير مسننة الحواف . وتظهر الأوراق فى شهر أبريل ، وتكون فى بداية الأمر ذات لون أخضر باهت ، مغطاة من أسفلها بلون أبيض فضى ، يحميها من الصقيع المبكر . وفى أثناء فصل الشتاء ، تغلف براعم الأوراق المدببة فى حراشف داكنة .



أشجار زان فتية نامية فى العراء ،

مجتمعات غابات الـزان

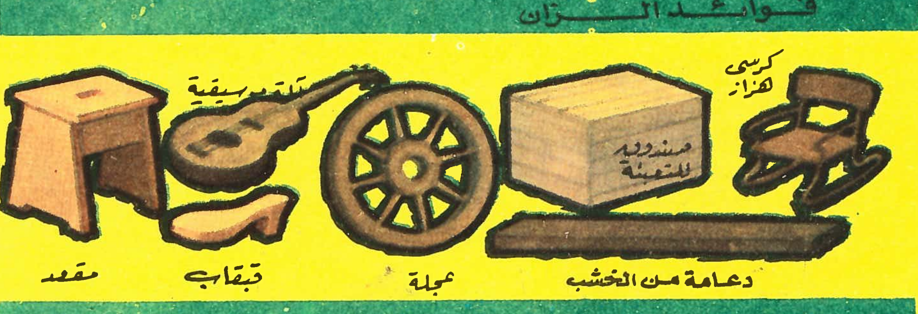
فى الغابات التى تسودها شجرة الزان ، تكون الظلال التى تلقيها الأشجار كثيفة ، بحيث لا تسمح للكثير من الأشجار الصغيرة والنباتات الأخرى بالنمو .

وتوجد أحيانا أشجار الطقوس **Yew** والبهشية **Holly** ، وهى أشجار دائمة الخضرة ، ويمكنها أن تنمو إلى حد ما فى بداية الربيع ونهاية الخريف ، حينما تتعرى أغصان الزان . وفى غابات الزان الشديدة الكثافة ، قد لا يوجد من النباتات التى تعيش فوق الأرض ، سوى النباتات التى تعيش على المواد النباتية المتحللة ، والتى تسمى نباتات مترممة *Saprophytes* ، وهى بذلك لا تحتاج للضوء . وأحد هذه النباتات أوركيد عش الطير **Birds-nest Orchid** ، واسمه العلمى *Neottia nidus-avis* .

وفى غابات الزان المكشوفة بشكل أكثر ، توجد تشكيلة أكبر من النباتات ، منها *Sanicula europaea* ، وراف الغابة **Woodruff** العطر *Asperula odorata* ، بأزهاره البيضاء التى تشبه النجوم ، والبنفسج **Violet** البرى ، وزئبق الكلب *Murcurialis perennis* . وهذه كلها نباتات لا تحتاج للضوء الكثير ، وتوجد دائما فى الأماكن الظليلة .

وفى الخريف ، توجد فطريات **Fungi** كثيرة ، وفطرة *Lactarius pallidus* البيضاء العجيبة ، لا توجد إلا فى غابات الزان .

فوائـد الـزان



خشب الزان مفيد جدا ، ولونه بنى فاتح ، ونسيجه **Texture** متجانس فى كل الاتجاهات ، مما يجعله مناسبا بشكل خاص لصنع الأشياء الصغيرة المتقنة الصنع ، مثل كعوب البنادق **Gun-stocks** ، وكعوب الأحذية ، والملاعق ، والكؤوس الخشبية ، وألواح الخبز **Bread-boards** ... إلخ . وهو يستعمل كذلك ، وعلى نطاق واسع ، فى عمل هياكل السيارات والأثاث . وصناعة المقاعد فى **Chiltern Hills** صناعة قديمة ، ولا زال الاسم التقليدى **"Bodger"** ، يطلق على من يزاولون صناعتها .

وفى انجلترا ، لا تنضج ثمار الزان جيداً ، أما فى جنوب أوروبا ، فإنها تستعمل غذاء للخنازير ، ولإنتاج نوع من الزيت .

تصنيف الزان

الاسم العلمى للزان العادى هو فاجيس سيلفاتيكا، وهو يصنف من فصيلة فاجيسى Fagaceae، التى تشتمل أيضا على أنواع البلوط المختلفة.

أوراق وبراعم الزان



أجزاء الثمرة
بندقات
كأس

الثمرة

ثمرة الزان بندقة Nut مثلثة، ذات لون بنى لامع، ويطلق عليها عادة اسم Mast. وتكون الثمار البندقية محمولة فى أزواج، يحيط بها غلاف سميك، يغطى من الخارج بأشواك صلبة. وبعض الحيوانات تجدها سائغة للأكل.

الأزهار

تخرج أزهار شجرة الزان متأخرة قليلا عن الأوراق. والأزهار المذكرة منفصلة عن المؤنثة. وكلا النوعين محمول فى نورات هرية Catkins. وتتدلى الأزهار المذكرة من حوامل طويلة، بينما تكون النورات المؤنثة قائمة، ذات أعناق قصيرة.



بالقرب من غابة زان على منحدر التل

حقائق عن شجرة البلوط

شكل الشجرة

ارتفاع الشجرة
٣٠ مترا





إلى اليسار: جذوع مستقيمة لأشجار الزان فى الغابة

إلى اليمين: شجرة مفردة. إن مصدر الضوء الجيد، يجعل الأغصان تنمو للخارج.

قد تعيش شجرة الزان ٣٠٠ سنة.



منظر الخشب

تزن القدم المكعبة من خشب الزان ٢٠ كيلوجراما.

أين تنمو

ابتداء من مستوى سطح البحر، فى الجزء الشمالى من المدى، إلى ١٦٠٠ متر فى جنوب أوروبا.

غابات الزان فى أوروبا

توجد فى أواسط أوروبا غابات كبيرة من الزان، تنمو ابتداء من ٣٥٠ مترا فوق مستوى سطح البحر، إلى ١٦٠٠ أو ٢٠٠٠ متر فى الجبال، وكلما اتجهت جنوبا، كلما نمت الأشجار على ارتفاعات أكبر. والأشجار تنمو فى الشمال فى البلاد الواطئة Lowlands، أما فى بريطانيا، فإنها لا تمتد كثيرا فى شمالها، وأقدم وأحسن غابات الزان موجودة الآن فى شرق جبال الألب. وفى القوقاز Caucasus، وغرب آسيا، تحل شجرة فاجيس أورينتالس *Fagus orientalis* محل فاجيس سلفاتيكا *Faguss ylvatica*.



تاريخ أيرلند

فى السنوات الأخيرة من القرن الثامن ، بدأ الڤايكنج Vikings بحماس ، أعمال التخريب فى أوروبا . وأخذ العصر الذهبى لأيرلند ، الذى استمر منذ أيام القديس باترك St Patrick ، يقترب من نهايته . وفى أثناء تلك الفترة التى دامت ٣٠٠ عام ، كانت أيرلند قد أصبحت زعيمة الحركة الدينية والثقافية فى أوروبا ، ومن أديرتها العظيمة Monasteries ، خرج النساك ، مبشرين لتحويل البلاد التى تدين بالوثنية إلى الديانة المسيحية ، وفى مدارسها الشهيرة ، تخرج علماء أوروبا . كانت تلك الأديرة زاخرة بالروائع الفنية التى لا تقدر بثمن ، ولكن عندما وصل الڤايكنج بسفنهم الصغيرة السريعة ، كانت تلك الأديرة بدون دفاع . وقد ترك الڤايكنج آثار الدمار فى كافة أنحاء أيرلند . وبالرغم من أن الأدب والفن ظلا مزدهرين خلال فترة الغزو النورسى Norse Invasions ، إلا أن أيرلند فقدت مكانتها القيادية فى أوروبا .



صليب مويرداخ بدير موناستربويس بمقاطعة لاوث ، وهو يبين المستوى العالى الذى وصل إليه الفن الأيرلندى فى أوائل العصور الوسطى

ولم تتحرر أيرلند من قبضة زعماء الڤايكنج إلا فى عام ١٠١٤ ، بفضل « الملك الأعلى » لأيرلند ، بريان بورو Brian Boru ، الذى حاول توحيد كثيرين من أمراء أيرلند ، ثم تمكن فى موقعة عظيمة بالقرب من كلونتارف Clontarf ، من القضاء على الغزاة . إلا أن الأمراء أخذوا يتنازعون فيما بينهم بعد وفاة بريان بورو ، وكان هذا التنازع من الأحداث المصيرية فى تاريخ أيرلند . وقد لجأ درموت ماكمورو Dermot McMurrough ، ملك لاينستر Leinster ، إلى هنرى الثانى Henry II ملك انجلترا ، لمساعدته فى استعادة مملكته . وقد أجابه هنرى بأنه سيطلب المساعدة من الفرسان النورمانديين فى جنوب ويلز South Wales . وعلى ذلك ففى أول مايو ١١٦٩ ، نزل ريتشارد Richard إيرل پيمبروك Pembroke ، المعروف باسم سترونجبو Strongbow ، فى ويكسفورد الجنوبية South Wexford ،

وأعاد درموت إلى مملكته . وبعد وفاة هذا الأخير ، أصبح سترونجبو ملكاً على لاينستر ، ونجح نجاحاً عظيما فى توسيع رقعة مملكته ، حتى إن هنرى الثانى تملكه الإحساس بالخطر . فعبر البحر إلى أيرلند ، وحصل على اعتراف سترونجبو بالولاء له ، وضم أيرلند إلى ملكه . وهنا تدفق نزوح الإنجليز إلى أيرلند ، وبقوا بها لا يتزحزحون قرابة ٨٠٠ عام . وفى خلال هذه الفترة ، ظل تاريخ أيرلند حلقة متصلة من الصراع ، الذى تدعمه أغلبية الشعب الأيرلندى ، بقصد الحد أولا من سلطان الحكومة الإنجليزية فى أيرلند ، ومن جهة أخرى لمحاولة طرد الإنجليز منها كلية .

وقد قام هنرى بإقطاع بعض الأسر النورماندية العظيمة من ممتلكاته الأيرلندية ، ومنهم أسرة فتزچيرالد Fitzgerald ، وأسرة باتلر Butler ، وأسرة دى بورج de Burghs ، التى عرفت فيما بعد باسم بورك Burkes ، وأسر كثيرة غيرها . وسرعان ما اكتسبت هذه الأسر الأنجلو أيرلندية العظيمة قوة بالغة ، وأخذوا فى بداية الأمر يضطهدون الوطنيين الأيرلنديين اضطهاداً لا رحمة فيه ، وصادروا أراضيهم ، ثم أخذوا يتحالفون مع الأيرلنديين ضد الحكومة الإنجليزية ، ويحاولون كسب عطف النبلاء الأيرلنديين ، والتخلق بأخلاقهم وعاداتهم ، لدرجة أنه فى عام ١٣٦٦ ، صدرت قوانين تحرم عليهم الزواج من الأسر الأيرلندية ، أو اقتباس العادات الأيرلندية . وقد كان آل فتزچيرالد دون باقى الأسر الأنجلو أيرلندية ، هم الذين يسببون القدر الأكبر من المتاعب للحكومة الإنجليزية . وفى عام ١٤٨٥ ، أصبح النائب الأول فى أيرلند هو چيرالد فتزچيرالد Gerald Fitzgerald ، الإيرل الثامن لكيلدير Kildaire ، الذى آزر ثورتين ضد هنرى الثانى . وبلغ من قوته ، أن هنرى ، بعد أن قدمه للمحاكمة ، اضطر لإعادته لمنصبه كنائب أول . وفى أثناء محاكمة كيلدير ، صاح أحد رجال بلاط هنرى : « ألا تستطيع أيرلند بأكملها أن تحكم هذا الرجل ! » فأجابه هنرى : « إذا لم تكن أيرلند كلها تستطيع أن تحكمه ، فليحكم هو أيرلند » .



ريتشارد دى كلير ، إيرل پيمبروك ، يودع أخاه قبل إبحاره إلى أيرلند

الخلافات الدينية

انفصلت الكنيسة الإنجليزية عن روما ، فى عهد هنرى الثامن ، إلا أن آل فتزچيرالد ، وكثيرين من النبلاء الأيرلنديين ، والأنجلو أيرلنديين ، تمسكوا بالديانة القديمة . وبذلك أضيفت الخلافات الدينية إلى الخلافات السياسية .

وقام چيمس فتزموريس فتزچيرالد James Fitzmaurice Fitzgerald ، بتكوين عصبة من النبلاء الأيرلنديين والأنجلو أيرلنديين ضد الملكة إليزابيث الأولى Elizabeth I ، إلا أن آخر محاولة ثورية قامت بها تلك العصبة ، أخمدت فى عام ١٥٨٠ ، وقامت إليزابيث بمصادرة أراضى الثوار الكاثوليك فى مونستر Munster ، وأقطعتها للبروتستانت من الإنجليز . غير أن أسرة جديدة هى أسرة أونيل O'Neill ، قامت فى ولاية ألستر Ulster لتتحدى الحكومة الإنجليزية . وفى عام ١٥٩٨ ، تمكن هيو أونيل Hugh O'Neills من هزيمة الإنجليز فى موقعة يلو فورد Yellow Ford . إلا أن تلك الثورة أخمدت بعد ذلك ، بفضل شارل بلاونت Charles Blount ، حاكم مونت چوى Mountjoy ، الذى عرف بالشدة والدهاء .

واستمر چيمس الأول James I فى سياسة إسكان المهاجرين البروتستانت فى أراضى الكاثوليك ، وفى عام ١٦٠٩ ، بدأ فى منح أراضى ألستر التى سبق أن قام أصحابها بالثورة ، إلى الأسكتلنديين من شمال انجلترا والأراضى المنخفضة فى سكتلند . غير أن روح الثورة فى ألستر لم تكن قد خمدت بعد . ففى عام ١٦٤١ ، قام آل أونيل بقيادة ثورة هددت كل ما أجراه چيمس الأول من إقطاع للأراضى . وفى عام ١٦٤٦ ، أحرز أوين رو أونيل Owen Roe O'Neill نصراً عظيما فى

بنبورب Benburb . وأخيراً ، تمكن أوليفر كروموبل Oliver Cromwell من سحق الثورة ، وكإجراء تأديبى للثوار ، قام بإقطاع الإنجليز أراضى ٢٦ ولاية أيرلندية . وفى عهد شارل الثانى Charles II ، تحسنت أحوال الكاثوليك الأيرلنديين بعض الشئ ، وعندما تولى چيمس الثانى الكاثوليكى عرش انجلترا فى عام ١٦٨٥ ، بدا وكأن الأيرلنديين قد يستعيدون الكثير من أراضيهم المسلوبة . غير أن عهد چيمس الثانى لم يدم لفترة طويلة . وفى عام ١٦٨٨ ، هبط وليم أوف أورانچ William of Orange فى انجلترا ، واعترفت به معظم البلاد ملكاً عليها ، فهرب چيمس إلى أيرلند ، حيث لاقى تعضيداً حماسياً من الأيرلنديين الكاثوليك . ولم يكن لدى محتلى أراضى ألستر ، شك فيما كان ينتظرهم ، فتجمع الكثيرون منهم فى ديرى Derry وإينيسكيلن Enniskillen للدفاع عن أنفسهم . وفى عام ١٦٨٩ ، وافق چيمس على استدعاء ٢٤٠٠ من ملاك الأرض البروتستانتيين إلى دبلن Dublin ، لمحاكمتهم بتهمة الاستيلاء على أملاك الأيرلنديين بدون وجه حق . غير أنه فى ١٤ يونية ١٦٩٠ ، نزل وليم أوف أورانچ فى كاريكفرجوس Carrickfergus ، على رأس جيش



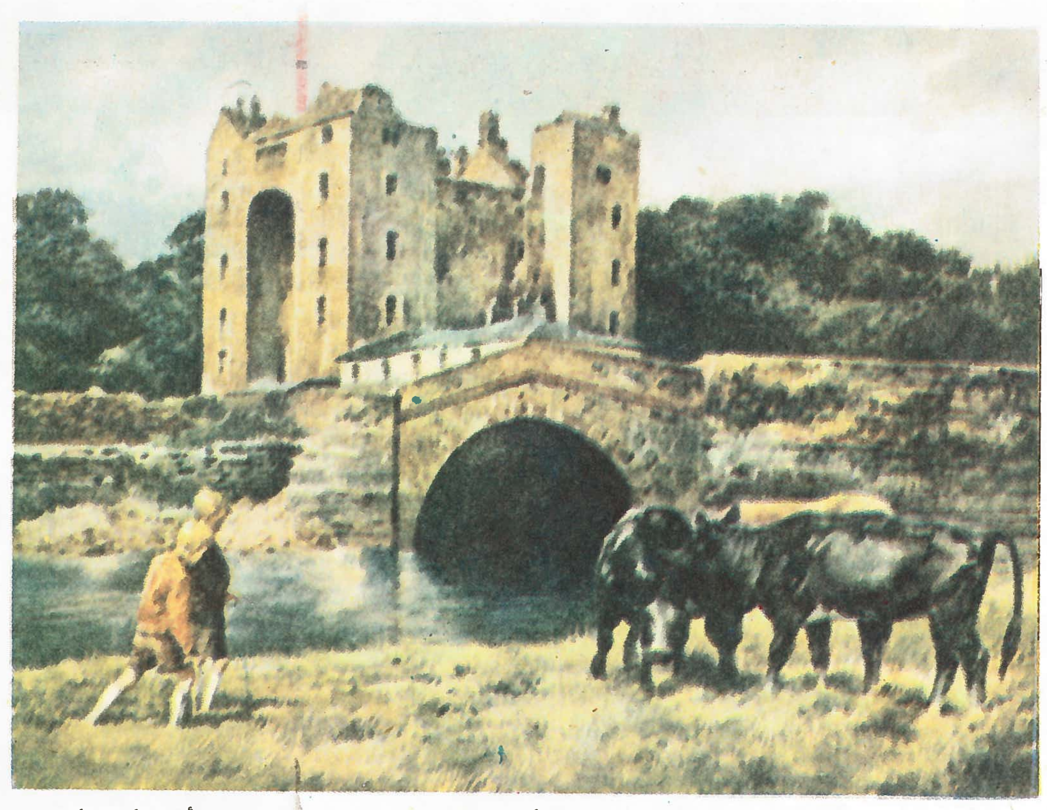
الولايات الأربع كما كانت فى عام ١٤٨٥ ، وهى مناطق نفوذ الأسر الأيرلندية والأنجلو – أيرلندية العظيمة ، والتى كانت ميادين للمعارك التى وقعت فيها

قوامه ٣٦,٠٠٠ مقاتل . وفى يوم أول يوليو (١٢ يوليو حسب التقويم الجديد) ، تمكن وليم من هزيمة چيمس على ضفاف نهر بوين Boyne . وقد تقهقرت فلول الجيش المهزوم إلى ليمـيريك Limerick حيث حوصروا . وفى عام ١٦٩١ استسلم سارسفيلد ، الجنرال الأيرلندى اللامع . ولم يكن قد وقع على شروط التسليم ، عندما أبحر أسطول فرنسى متقدماً نحو أعالى نهر شانون Shannon ، وهو يحمل جيشاً كان فى استطاعته أن يمكن سارسفيلد من استئناف القتال . ولكن هذا الأخير ، تمسك بشروط التسليم التى سبق له أن وافق عليها ، والتى كانت تقضى بأن يحتفظ رجاله بأراضيهم فى أيرلند ، إذا هم أقسموا يمين الولاء لوليم أوف أورانچ . وقد رفض بعض رجاله ويبلغ عددهم حوالى ١١,٠٠٠ رجل – أصبحوا يعرفون منذ ذلك الوقت باسم « الأوز البرى » – رفضوا قبول هذا الشرط ، وأبحروا إلى فرنسا ، وهم يأملون فى أن يأتى يوم آخر يقاتلون فيه . ويصف الشاعر الأيرلندى ستيفن جوين Stephen Gwynne مشاعر هؤلاء الرجال بقوله :

أشتى وتنهمر دموعى فوق أرض غريبة
كجندى التزم الولاء لفرنسا !
فأنا مضطر للمسيرة إلى حيث يدعونى نفيرها ،
وحيث يلمع بريق نسرها وتتركز نظراته .
غير أن السفن قد تستطيع التقدم إذا ساعدها المد
وتتكاتف لاستعادة حقوقنا
وقد أتزعم الرجال الذين سبق لى قيادتهم
فى معارك يبلغ عددها نصف المائة .

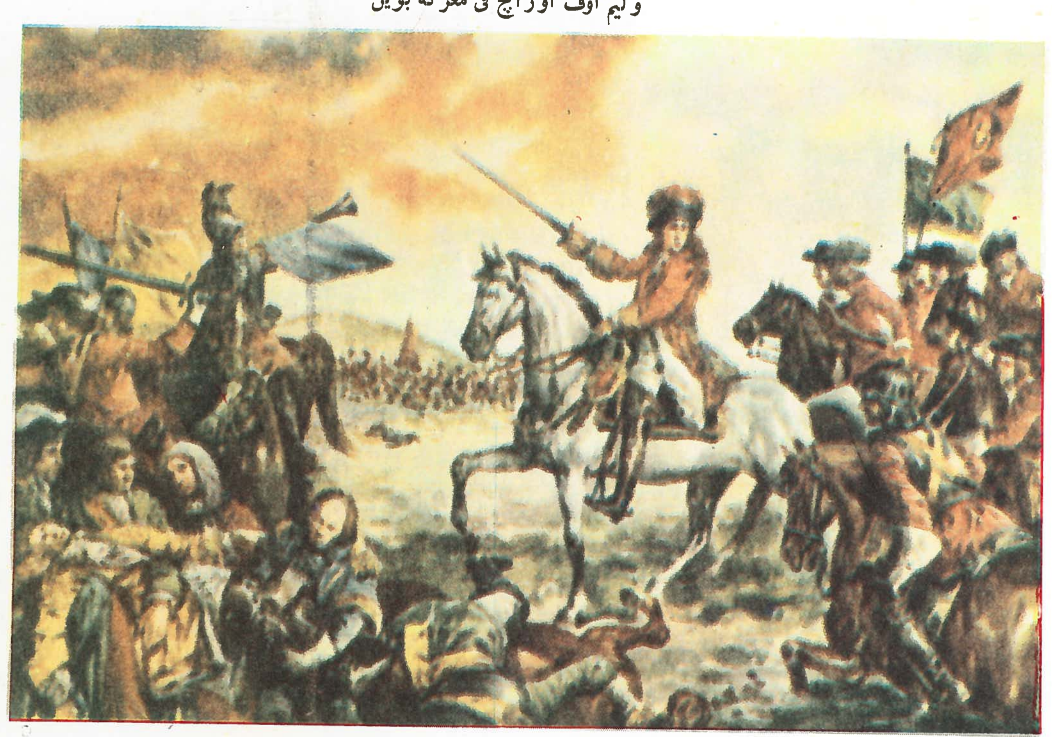
والواقع ، أن رجال « الأوز البرى » لم يتمكنوا من العودة إلى أيرلند على الإطلاق . وقد قاموا بدلا من ذلك بالقتال فى صفوف الفرنسيين ضد البريطانيين . وتحكى الروايات كيف أن لويس الرابع عشر اشتكى مرة من سلوكهم غير النظامى ، وقال إنهم يسببون له من المتاعب ، أكثر مما يلاقى من الجيش الفرنسى برمته . وقد أجابه قائدهم على ذلك بقوله : « إن العدو يشكو نفس الشكوى » .

وفى أثناء ذلك ، كان الوطنيون الأيرلنديون يقاسون من نير المستوطنين البروتستانت ، الذين كانت تؤيدهم الحكومة البريطانية ، بل إن مستقبل أيرلند كان مقدرا له أن ينحدر إلى ما هو أدنى من ذلك .



قلعة بونراتى بمقاطعة كلير ، وكانت فى وقت ما ، مقر آل أوبريان (إيرلات ثوموند) ، وهم من أعرق الأسر الأيرلندية

وليم أوف أورانچ فى معركة بوين



معالم فى تاريخ تركيا

فى القرن الحادى عشر بعد الميلاد، اندفعت أقوام من البدو الرحل قادمة من سهول الإستبس Steppes فى آسيا الوسطى ، واستقرت فى شبه جزيرة الأناضول The Anatolian Peninsula، وهى جزء من تركيا الحديثة. وقد عرف هؤلاء الغزاة المسلمون باسم الأتراك السلجوقيين Seljuk Turks، طبقاً لاسم مؤسسهم .

وفى عام ١٠٥٥، استسلم خليفة بغداد لهذا الشعب المولع بالحروب، وفى احتفال درامى مثير، قبل زعيم السلجوق الأرض بين يدى الخليفة ، ثم نهض لكى يتلقى تاج الحكم فى كل من بلاد الفرس وشبه الجزيرة العربية . وقد أحرز السلجوقيون نصراً مؤزراً على الإمبراطورية البيزنطية The Byzantine Empire فى عام ١٠٧١ ، واحتلوا شطراً كبيراً من آسيا الصغرى . وحدث أنهم هزموا وردوا عن غربى وجنوب غربى الأناضول على أيدى الصليبيين The Crusaders ، ولكنهم رغم ذلك كانوا أقوياء ، وبحلول أوائل القرن الثالث عشر ، أضحوا أغنياء طائلى الثراء .

كان الأتراك السلجوق، أول ثلاث موجات من الغزاة التى هددت العالم الغربى، فيما بين القرن الحادى عشر والقرن السابع عشر. ويطلق على اثنين من هذه الشعوب أسماء الأتراك: الأتراك السلجوقيون ، والأتراك العثمانيون Ottoman، الذين سموا هكذا نسبة إلى اسم مؤسسهم عثمان. وكان التهديد الذى استهدفت له أوروبا فيما بين هذين الغزوين التركيين، من جانب شعب مختلف عنهما كل الاختلاف، هو شعب المغول The Mongols أو التتار The Tartars ، الوافدون من حدود الصين ، الذى قهر السلجوقيين فى القرن الثالث عشر وأوائل القرن الرابع عشر .



فارس تركى يطلق سهما (نقلا عن صورة قديمة)



٢٠ يوليو عام ١٤٠٢ : الأتراك يقاتلون التتار تحت قيادة تيمورلنك الأكبر Tamberlane the Great فى معركة أنقرة

التتار

فى عام ١٢٥٠، كان عليهم أن يواجهوا خطراً عظيماً من الشرق – هو خطر التتار التابعين لجنكيز خان Genghis Khan ، الفاتح الأكبر . فقد انضوت قبائل المغول فى آسيا الشرقية ، تحت لواء هذا القائد الكبير ، واندفعت وشيكاً صوب الغرب ، مجتاحة كثيراً من الأقاليم ، حتى قهرت بغداد ، وأحرقت مكتبة الخليفة بما فيها من نفائس وذخائر .

وحوالى ذلك الحين ، كانت شرذمة من الأتراك ، تحت قيادة زعيمهم عثمان ، تفر من وجه التتار . وقد استطاعت هذه الشرذمة أن تعقد لنفسها السيطرة شيئاً فشيئاً على غيرها من القبائل التركية ، ثم تطورت بمضى الوقت إلى ما أصبح الإمبراطورية العثمانية الكبرى . وفى عام ١٣٤٥، عبر العثمانيون إلى أوروبا ، وما أن حل عام ١٣٨٩، حتى كانوا قد فتحوا معظم بلاد البلقان . وإلى هنا كان عليهم أن يقفلوا راجعين ، إذ أصبحوا مرة أخرى مهددين من جانب التتار ، وكانوا هذه المرة تحت قيادة تيمورلنك الكبير . وكان هذا الرجل القاسى الوحشى، قد قاد حتى الآن جيوشه إلى داخل روسيا، والهند، وبلاد الفرس . وفى عام ١٤٠٢، قام بغزو الإمبراطورية العثمانية، وأحرز نصراً عظيما فى أنقرة . وبعد أن عاث فى البلاد سلباً ونهباً، عاد أدراجه إلى الشرق ، ولم يتجه التتار بعد ذلك إلى الغرب مرة أخرى .

الاستيلاء على القسطنطينية

إن الكثير من الانتصارات التى أحرزها العثمانيون ، قد حققها لهم جنود الإنكشارية The Janissaries . الذين ظهروا فى عام ١٣٣٠ .

وفى غضون زمن قصير ، كانت الإمبراطورية العثمانية تمتد من جبال طوروس فى الشرق، إلى حدود هنغاريا ورومانيا فى الغرب. وكانت القسطنطينية، تقف كجزيرة مسيحية فى وسط هذه الإمبراطورية الإسلامية .

وفى عام ١٤٥٣، سقطت القسطنطينية Constantinople فى النهاية على يد السلطان العثمانى محمد الثانى .

وكان معنى سقوط القسطنطينية ، نهاية الإمبراطورية الرومانية ، التى طال بقاؤها تحت اسم الإمبراطورية البيزنطية مدة ألف عام ، بعد سقوط روما فى أيدى البرابرة . وكان كل من الأتراك السلجوقيين والأتراك العثمانيين يؤمنون بالدين الإسلامى ، فعملوا على نشره فى البلاد التى فتحوها . . وقد قام السلطان محمد الثانى بتحويل بعض كنائس القسطنطينية إلى مساجد .

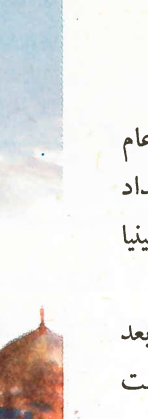


رسم للسلطان محمد الثانى . وفى الشكل تبدو أسوار القسطنطينية التى فتحها، فكان ذلك ابذانا بنهاية الإمبراطورية البيزنطية

سليمان القانونى

بلغت الإمبراطورية العثمانية فى عهد سليمان القانونى، الذى حكم فى المدة من عام ١٥٢٠ إلى عام ١٥٦٦، ذروة القوة والأبهة. فقد امتد حكم الأتراك حتى شمل بغداد شرقاً، والشطر الأكبر من هنغاريا غرباً. وأصبحوا يحتلون أقاليم متباعدة مثل أرمينيا فى آسيا الصغرى، واليمن فى شبه الجزيرة العربية.

ولم يحدث أن بدأت قوة الإمبراطورية العثمانية تتضاءل إلا فى عام ١٥٧١، بعد معركة ليبانتو Lepanto . وقد نشبت حروب مع الفرس ومع الروس، وقامت حركات تمرد من جانب الإنكشارية، الذين أضحوا، حينئذ، وهم على حظ من الغنى والقوة كبير.



القسطنطينية: مسجد سليمان القانونى الذى شيد فى عام ١٥٥٠

معركة ليبانتو

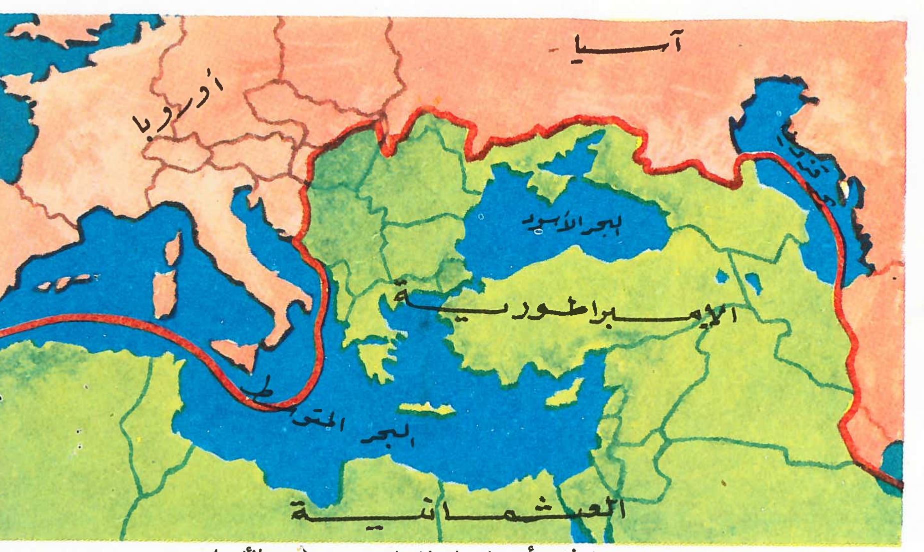
كانت هذه المعركة، واحدة من أكبر المعارك البحرية فى التاريخ كله، كما كانت واحدة من أكثرها حسما. ولو كانت القوى المسيحية قد خسرت المعركة، لاستطاع الأتراك إحراز السيطرة على البحر المتوسط، ولكان طريقهم إلى أوروبا الغربية خلوا من كل عائق.

فقد حدث عندما طلب السلطان التركى سليم الثانى، جزيرة قبرص Cyprus من جمهورية البندقية Venice فى عام ١٥٧١، أن اتحدت أساطيل البندقية، وأسبانيا، والبابا تحت قيادة الدون چون النمسوى Don John of Austria، وهو الأخ غير الشقيق لفيليب الثانى ملك أسبانيا. وكان مجموع ما تحت إمرته من القوة، يزيد بالضبط على ٣٠٠ سفينة و ٣٠,٠٠٠ جندى. وقد تهيأ له أن يحرز نصرا ساحقا. فإن كل السفن التركية تقريبا دمرت، وقتل ٣٠,٠٠٠ من الأتراك، وتم تحرير ١٥,٠٠٠ من رقيق التجذيف، العاملين فى السفن.

الزحف إلى أوروبا

كانت أقصى حركات زحف الأتراك العثمانيين فى أوروبا، هى محاولتهم فتح مدينة ڤيينا فى عامى ١٥٢٩، ١٦٨٣. وفى المعركة التى وقعت عام ١٦٨٣، لم تكن هناك سوى حامية صغيرة تدافع عن المدينة، وكانت أسوارها العتيقة تتداعى، ولم يطل الوقت بالأتراك حتى طردوا الجنود المدافعين، وأقصوهم عن المدينة.

على أنه حدث فى اللحظة الأخيرة، عندما بدا مؤكداً أن ڤيينا توشك على السقوط، أن شوهدت ثلة من الجنود البولنديين، وهى تندفع إلى أسفل التل، وصياحها يعلو بهذه الكلمات: «سوبسكى إلى الأبد». وكان چون الثالث سوبسكى John III Sobieski، هو اسم الملك البولندى، الذى كان يقاتل إلى جانب النمسويين. وقد كان لصيحة الحرب هذه تأثير غير عادى، فإن الأتراك كانوا قد تلقوا من قبل هزيمة قاسية على يد سوبسكى، فما لبث الأتراك أن تقهقروا. ومنذ ذلك الوقت، استهدف الأتراك لإقصائهم ببطء عن هنغاريا، وكثير من بلدان البحر المتوسط. ثم أخذ الساحل الشمالى للبحر الأسود، يقع تدريجاً فى أيدى الروس.



بلغت الإمبراطورية العثمانية أقصى امتداد لها عام ١٦٨٢. (وتبين الأجزاء الملونة باللون الأخضر، الأراضى التى كان يحتلها الأتراك العثمانيون)

تمرد اليونانيين

فى أوائل العشرينات من عام ١٨٢٠، لابست أوروبا حركات تقلقل واضطراب على نطاق واسع. ومن ذلك أن اليونانيين الذين كانوا تحت سيطرة الأتراك منذ القرن الخامس عشر، عقدوا العزم على تحرير أنفسهم. وقد تعرضت حركة التمرد الأولى التى قاموا بها، لإخمادها فى الحال على أيدى الأتراك. وظلت أوروبا أمداً طويلا، وهى تراقب الصراع دون أن تتحرك لمساعدة اليونان. فقد كانت أوروبا تخشى إذا ضعفت تركيا، أن تتزايد قوة روسيا إلى حد كبير.

وأخيراً، هب المتطوعون لمساعدة اليونانيين. وكان من بينهم لورد بيرون Lord Byron الشاعر الإنجليزى على ما هو معروف. ثم انضم الإنجليز، والفرنسيون، والروس بعضهم إلى بعض فى النهاية، ودمروا الأسطول التركى فى خليج ناڤارين The Bay of Navarino عام ١٨٢٧. ونالت اليونان استقلالها عام ١٨٣٠.

التاريخ الحديث

وفيما بين عامى ١٩٠٨ و١٩٠٩، فقدت تركيا سيادتها على بلغاريا، واحتلت بريطانيا مصر عام ١٨٨٢، ووضعت إيطاليا يديها على جزيرة رودس وطرابلس عام ١٩١٢.

ولم تلبث تركيا فى أواخر القرن التاسع عشر أن استحالت، فى الحق، إلى مكان يخيم فيه الحزن. فقد غدا السلطان يعيش فى قصر مترامى الأطراف، بمنأى عن شعبه تماماً. وقامت جماعة (تركيا الفتاة) بثورة عام ١٩٠٨، هدفها تحسين الأحوال فى تركيا. وفى النهاية، تم تشكيل الجمعية الوطنية الكبرى. وفى أبريل عام ١٩٢٠، أعلنت هذه الجمعية أنها تمثل جميع الأتراك. وفى عام ١٩٢٣، أعلنت الجمهورية فى تركيا، وأصبح مصطفى كمال أول رئيس لها. لقد تم هذا فى التاسع والعشرين من شهر أكتوبر، وهو اليوم الذى صار عيداً منذ ذلك التاريخ. ومنح مصطفى كمال فيما بعد لقب أتاتورك Atatürk، ومعناه (أبو الأتراك)، اعترافاً بعمله العظيم فى المساعدة على إقامة الجمهورية التركية.

وظل أتاتورك رئيساً للجمهورية حتى وفاته فى عام ١٩٣٨، عندما انتخب عصمت إينونو خلفاً له.

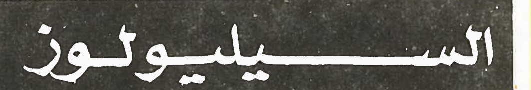
وفى عام ١٩٦٠، قامت ثورة أطاحت بالحكومة الديمقراطية، التى كانت تتقلد وتقتنذ زمام السلطة فى تركيا. وتوالت بعد ذلك وزارات مختلفة ما بين عسكرية ومدنية.





فى أعلى الصورة إلى اليمين: نصب أقيم فى استنبول، تخليدا للجمهورية التركية.

فى أسفل الصورة: العلم التركى، وخريطة تمثل حجم الجمهورية فى الوقت الحالى



يوجد فى أوسراند Osrand ، وهى إحدى المدن الصغيرة بالسويد Sweden ، مصنع كبير للسيليولوز Cellulose ، يبلغ إنتاجه مليون طن سنوياً . وللتوصل لهذا الإنتاج الضخم ، يقتضى الأمر استهلاك ثلاثة أو أربعة ملايين شجرة ، يبلغ ارتفاعها ٢٠ متراً .

ويقدر الإنتاج العالمى للسيليولوز بحوالى ٣٠ مليون طن سنوياً . والواقع أن هذه المادة الأساسية ، هى المادة الخام التى تدخل فى صناعة الورق ، ولكنها تستخدم أيضاً فى صناعة الحرير الصناعى ، وأفلام التصوير ، والأفلام السينمائية ، والقطن البارودى ، والسيلوفان ، والورنيش .

التركيب والمظهر

تتكون خلايا جميع النباتات من غشاء يصونها خارجياً . والمادة التى تكون الجزء الأكبر من هذا الغشاء هى السيليولوز ، ويمكن تشبيهها « بالهيكل العظمى » للنبات : فهى صلبة ومتينة ، وعلاوة على ذلك فهى تقاوم تأثير الأحماض الخفيفة (المخففة) مقاومة كبيرة .

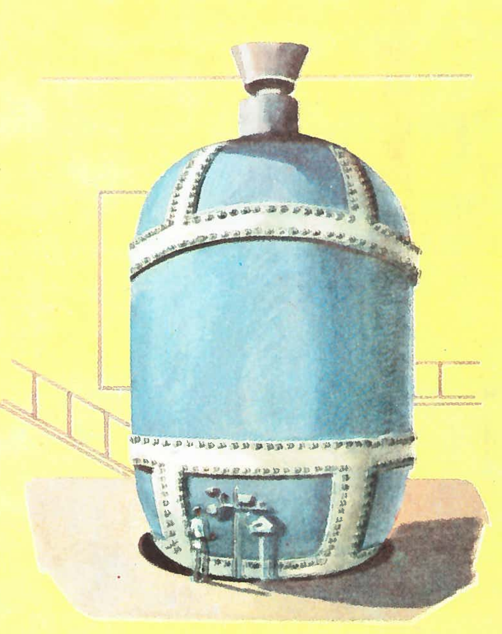
ومن الناحية الكيميائية ، يتكون السيليولوز من الكربون ، والأوكسيجين ، والأيدروجين ، فهو إذن مركب كربوأيدراتى ، يشبه إلى حد كبير تركيب النشا . وفى الاستخدامات العملية تتكون جزيئاته ، وهى خيطية الشكل ، من كمية كبيرة من جزيئات الجلوكوز .

ولا يوجد السيليولوز النقى فى الطبيعة ، إلا فى الألياف التى تحيط ببذرة القطن . أما فى النباتات الأخرى ، فهو مختلط بمواد أخرى تسمى التلبيسات ، مثل الخشبين « الليجنين Lignin » . وللسيليولوز مظهر ليفى ، ولونه أبيض صافى ، ووزنه النوعى ١٫٥٤ .

استخراج السيليولوز

لم يتمكن الكيميائيون بعد ، من التوصل إلى طريقة لإنتاج السيليولوز الصناعى ، غير أنهم اكتشفوا الطرق السليمة لاستخراجه من النباتات. وتعتمد هذه الطرق على أن مادة القشرة الخارجية للنبات ، تتحلل بوساطة بعض المواد الكيميائية التى لا تؤثر على السيليولوز ، والعمليات الضرورية للحصول على هذا الأخير ، عمليات متعددة ومعقدة ، وفيما يلى أهمها :

تقطع جذوع الأشجار وتسحق. وتجرى على المادة الناتجة مع بعض المواد الكيميائية التى تقوم بتحليل القشرة الخارجية . وبعد عملية الفصل فى الماء ، يتكون السيليولوز على شكل كتلة ليفية ، يجب غسلها ، وتبييضها ، وضغطها ، وتجفيفها ، لتعرض بعد ذلك فى الأسواق التجارية ، على هيئة أفرخ خالية من الماء بدرجة ما . والنباتات التى تستخدم أكثر من غيرها لاستخراج السيليولوز ، هى الصنوبر والتنوب ، لأنها تعطى منه من ٣٥ ٪ إلى ٤٥ ٪ من وزن الخشب الجاف .

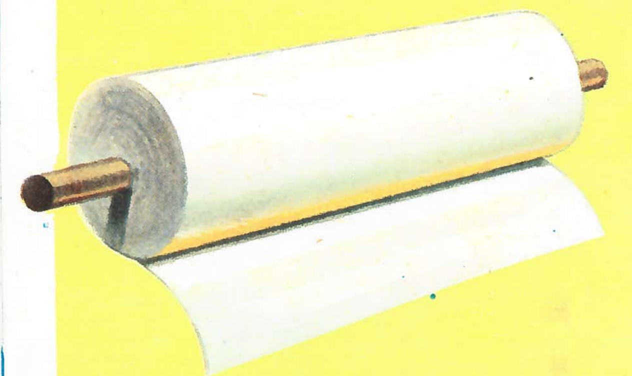

غلاية لاستخراج السيليولوز

السيليولوز مادة ممتازة لصناعة الورق

يصلح السيليولوز لصناعة الورق لعدة أسباب ، منها : أولا لأنه مادة شديدة المقاومة ، كما أنها تتكون من ألياف طويلة . ولما كان الورق نوعاً من اللباد ، فتزداد صلابته كلما كانت أليافه طويلة ، إذ يسهل عندئذ تشابكها .

وأكثر أنواع الورق احتمالا ، هو الذى يصنع بأكمله من السيليولوز . فورق الصحف مثلا أقل متانة ، لأنه يصنع من عجينة الورق ، لا يدخل فيها السيليولوز إلا بنسبة ضئيلة .

منتجات مصنوعة من السيليولوز .


لفة ورق


فيلم سينمائى

قماش حرير صناعى


أنبوبة من القطن البارودى

علبة من السيلوفان

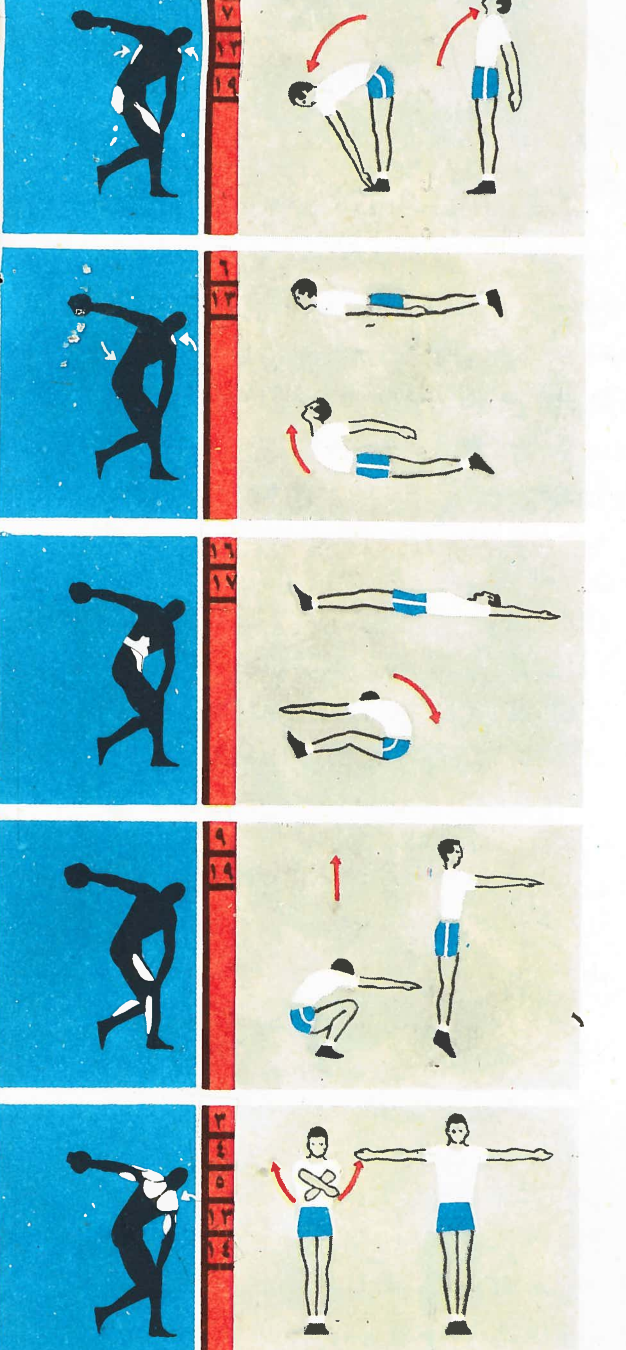
أنابيب صغيرة من الألوان

علبة من الطلاء (الورنيش)

التمرينات البدنية

إذا ما لعبنا كرة القدم أو الهوكى Hockey ، وإذا ما مارسنا السباحة فى البحر ، بل لو إننا عدونا فحسب مع الكلب فى حديقة عامة ، فإننا نادراً ما نتوقف ، لنتدبر الحركات المعقدة التى تقوم بها أجسامنا ، ونحن نمارس تلك الأمور . بل إنه من الأكثر استبعاداً ، أن نفكر فى عضلاتنا ، وفى الجهد الشاق الذى تبذله .

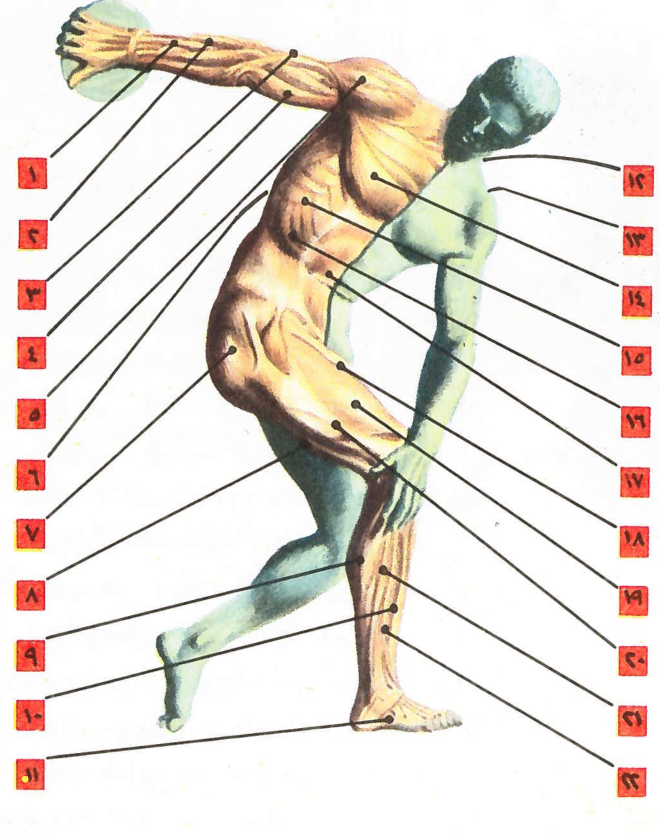
لكن هذا المران للعضلات ، هو الذى تعزى إليه مدى الفائدة التى تعود علينا من هذه الألعاب ؛ هذا إلى جانب المتعة الكبرى فيها . فنحن نستمتع بالهواء العليل ، وبالإثارة التى تولدها اللعبة ، وفى نفس الوقت ، ندرب جل العضلات الإرادية فى أجسامنا . والتدريب المنتظم العنيف ، يزيد من حجم عضلاتنا ومن قوتها ، وبالتالى تزداد قوانا البدنية ، ويعتدل قوامنا ، ونشعر بأننا أحسن حالا .



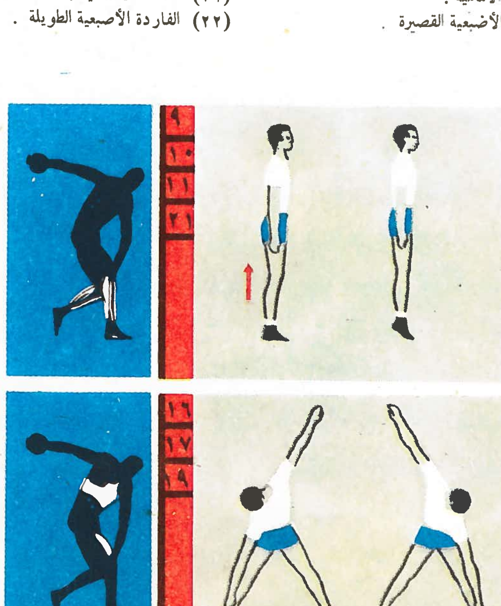
العضلات أثناء عملها

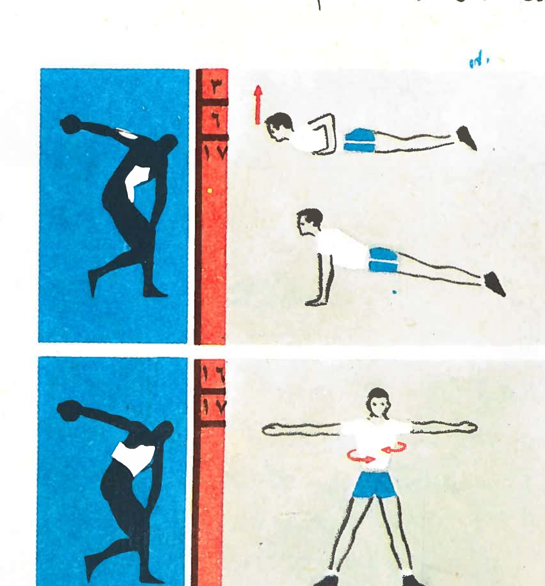
ثمة حوالى ٤٥٠ عضلة إرادية فى جسم الإنسان ، يبدو بعضها فى الصورة ، وكما نرى ، فإنها تكاد تغطى الهيكل العظمى كله . والعديد من عضلاتنا تأخذ شكل الشريط ، أو شكل المغزل ، وتتصل من كلا طرفيها بعظمة مختلفة . ولدى انقباض مثل هذه العضلة ، ينثنى المفصل بين العظمتين أو ينفرد ، ويتوقف ذلك على وسيلة اتصال هذه العضلة ذاتها بالعظام . وتعتمد معظم الحركات البدنية على عمل مجموعة من العضلات ، أكثر من اعتمادها على عضلة واحدة تعمل بمفردها . ولابد لنا أن نذكر أيضاً أن العضلات ، عندما تعمل على ثنى أحد المفاصل ، تسترخى العضلات المسئولة عن فرد ذلك المفصل .

وكثيراً ما تصمم التمرينات التى تمارس فى ساحات اللعب Gymnasium ، بحيث يكون فى استطاعتنا تركيز اهتمامنا فى تمرين عدد ضئيل من العضلات فى وقت واحد . والتمرينات التى يمارسها الغلام فى الرسوم التخطيطية ، مصممة على هذا النسق . والأرقام الموضحة فى العمود الأحمر بجوار كل رسم تخطيطى ، تقابل تلك التى فى الصورة ، ومنها يمكننا إدراك العضلات ذات الأهمية فى كل تمرين ، وموضعها فى الجسم .



(١) الفاردة الرسغية الزندية .
(٢) الرسغية الزندية القابضة .
(٣) ثلاثية الرؤوس .
(٤) العضوية ذات الرأسين .
(٥) الدالية المثلثة .
(٦) المنشارية الأمامية .
(٧) العضلة الكفلية العظمى .
(٨) الفخذية ذات الرأسين .
(٩) عضلة باطن الساق (التوأمية الساقية) .
(١٠) القصبية الأمامية .
(١١) الفاردة الأضبعية القصيرة .
(١٢) العضلة الرخوية العنقية .
(١٣) العضلة المربعة المنحرفة .
(١٤) الصدرية العظمى .
(١٥) العضلة بين الضلعية .
(١٦) المائلة الخارجية .
(١٧) العضلة المستقيمة البطنية .
(١٨) عضلة الخياطة .
(١٩) العضلة الفخذية ذات الرؤوس الأربعة .
(٢٠) العضلة الناشرة للصفاق العريضة .
(٢١) العضلة الأخمصية .
(٢٢) الفاردة الأصبعية الطويلة .





النعمان بن امرئ القيس ملك الحيرة



موقع الحيرة

كانت الحيرة على بعد ثلاثة أميال من الكوفة ، فى موضع يقال له النجف ، على الضفة الغربية لنهر الفرات . وقد اختلف الباحثون فى تحليل اسمها ، فقال بعضهم إنها سميت بذلك من الحيرة أو الضلال . وزعم آخرون أنها سميت الحيرة ، من الحوار (أى البياض) لبياض أبنيتها . والحقيقة أن اسمها سريانى ، معناه الحصن أو المعقل ، ولذلك كانوا يعرفونها بقولهم (حيرة النعمان) أو (حيرة المنذر) ، أى حصنه أو معقله .

تاريخ الحيرة

كان البدو يفدون على الحيرة لابتياع حاجياتهم ، كما قدمت إليها جماعات من مدن العراق ، والجزيرة ؛ وأصبح سكانها فى القرن الثالث للميلاد خليطا من العرب . ولما قامت الدولة الساسانية فى فارس سنة ٢٢٦ م. ، حاولت طرد هؤلاء العرب من تخومها ، لكنها لم تستطع ذلك ، فرأت أنه من حسن السياسة الانتفاع بهم ، فأسست إمارة الحيرة سنة ٢٤٠ م. ، وعينت (عمر بن نصر اللخمى) أميرا عليها . وفى أوائل القرن السادس ، عدل ملوك الفرس عن سياسة استخدام عرب الحيرة فى أغراضهم الحربية والسياسية ، كما عمدوا إلى إزالة استقلال هذه المملكة ، فوقعت الحرب بين قبيلة بكر ، التى احتمى بها النعمان بن المنذر أمير الحيرة ، وبين ملوك الفرس . ودارت الدائرة على الفرس فى واقعة (ذى قار) بالقرب من (الأنبار) ، وبذلك استعاد المناذرة سلطتهم على الحيرة ، فولى إمارتها المنذر بن النعمان بن المنذر سنة ٦٢٨ م. ، وظل واليا عليها ، حتى فتحها خالد بن الوليد فى عهد أبى بكر الصديق .

النعمان بن امرئ القيس

يعتبر النعمان من أشهر ملوك الحيرة ، امتد حكمه قرابة ثمانية وعشرين عاما . فقد تولى الحكم سنة ٤٠٣م. ، وتوفى سنة ٤٣١ م . وعاصر من ملوك الفرس (يزدجرد الأول) ، و (بهرام جور) . وكان من أشد ملوك العرب نكاية بأعدائه : غزا الشام مرارا ، وأكثر من القتل والسبى . وكان له أسلوب خاص فى تنظيم الجند عرف به ، وكانت عنده كتيبتان ، إحداهما مؤلفة من رجال الفرس اسمها (الشهباء) ، والأخرى من تنوخ اسمها (دوسر) ، فكان يغزو بهما من لا يدين له من العرب . وكان صارما ، حازما ، ضابطا لملكه ، اجتمع له من الأموال والرقيق ، ما لم يملكه أحد من ملوك الحيرة . وللنعمان بن امرئ القيس وولده المنذر بن النعمان ، فضل كبير على أكاسرة الفرس : بهرام جور ووالده يزدجرد . ذلك أن يزدجرد كان لا يعيش له ولد ، وكان قد أصيب ابنه بهرام جور فى عهد الطفولة بعلة ، فأشار عليه أطباؤه بأن يخرجه إلى بلاد العرب ، فأنفذه إلى النعمان . فلما بلغ خمس سنين ، أحضر له مؤدبين علموه القراءة ، والكتابة ، والفقه ؛ كما أحضر له حكيما من الفرس . فلما بلغ الثانية عشرة من عمره ، فاق معلميه ، فأمرهم النعمان بالانصراف ، وأحضر معلمى الفروسية ، فأخذ عنهم كل ما ينبغى له ، ثم صرفهم ، وأمر فأحضرت خيل العرب للسباق ، فعلمه ركوب الخيل ، والرمى ، والصيد ، وغير ذلك ، فكان بذلك أمهر صائدى عصره . فلما توفى يزدجرد ، تحالف أمراء الفرس على أن لا يملكوا بهرام جور لنشأته العربية ، وتخلقه بأخلاقهم ، فاستنصر بهرام بالمنذر بن النعمان ، فنصره ، ورد عليه ملكه بالسيف ، وأطاعه الجميع . كذلك أعان المنذر بهرام جور فى حروب كثيرة ، لعل أهمها حربه مع الروم . فقد قامت الحرب بين الفرس والروم ، بسبب اضطهاد الفرس للنصارى ، فحاصر الروم مدينة (نصيبين) ، فاستنصر بهرام بالمنذر فلباه ، فلما بلغ خبر ذلك إلى القسطنطينية ، وقع الرعب فى قلوب الروم ، ولكن وقوع اضطراب فى معسكر المنذر ، اضطره إلى عقد الصلح .

قصر الخورنق

اشتهرت الحيرة بعماراتها ، وتغنى الشعراء بقصورها ، التى كان من أشهرها الخورنق ، وهو قصر بظاهر الحيرة ، اختلف الكتاب فى اشتقاق اسمه ومعناه ، فمنهم من يقول إنه عربى الاشتقاق من (الخزنق) ، ومعناه الصغير من الأرانب ، ومنهم من يقول إنه حرف من العبرية معناه المزرعة . وذهب فريق إلى أنه فارسى من كوورنة ، بمعنى ذى السقف الجميل ، على حين يذهب فريق إلى أنه فارسى معرب من (خورن كاه) ، أى موضع الأكل والشرب ، وهذا هو الأرجح .

وقد أمر ببناء الخورنق ، النعمان بن امرئ القيس ، على مرتفع يشرف على النجف ، وما يليه من النخل ، والبساتين ، والجنان ، والأنهار ، مما يلى الغرب ، وعلى الفرات مما يلى الشرق . ونستفيد من أقوال الشعراء فى وصف الخورنق ، أنه كان يجمع بين العظمة ، وبهاء الزخرفة ، وروعة الموقع . وقد قام ببنائه (سنمار) البناء الرومى ، وأجاد فى صنعه كل الإجادة ، حتى كان كما يقولون ، يتلألأ ليلا ونهارا بالألوان المختلفة . وقد أعجب النعمان ببناء الخورنق ، فأنعم على (سنمار) بالصلات والعطايا ، وخلع عليه الخلع الثمينة . فلما رأى ذلك (سنمار) ، قال له : « لو علمت أنك تستجيد هذا القصر هذه الاستجادة ، لأبدعت صنائع أعجب منه بكثير » . فتأثر النعمان من هذا الحديث ، وأمر بإلقاء سنمار من أعلى القصر ، حتى لا يبنى لغيره قصرا مثله . وصارت حياة سنمار مثلا مشهورا فى مقابلة الإحسان بالغدر والإساءة .

السدير

وهناك قصر آخر هو السدير ، يقرن اسمه فى كثير من الأحيان بالخورنق فى قصائد الشعراء مثل :

وتبين رب الخورنق إذ أشـ ـرف يوما وللهدى تفكير
سره ما رأى وكثرة ما يمـ ـلك والبحر معرضا والسدير
فارعوى قلبه وقال فما غبـ ـطة حتى إلى الممات تصير

وقال آخر :

يا دار غير رسمها مـ ـر الشمال مع الجنوب
بين الخورنق والسدير فبطـ ـن قصر أبى الخصيب
فالدير فالنجف الأشم جبـ ـال أرباب الصليب

وقد أمر ببناء قصر السدير كذلك النعمان بن امرئ القيس . ومعنى السدير فى العربية كثرة النخيل ، من قولهم (أرى سدير نخل ، أى كثرته وسواده) ، ولكن الراجح أنه فارسى معرب ، لأن الكلمة مكونة من (سه) بمعنى ثلاثة ، والدير بمعنى القبة ، أى (القصر ذو الثلاث قباب) . وقد بلغ من شهرة هذين القصرين ، أن أصبح طرازهما علما على طراز الحيرة المعمارى ، واشتهر بين العرب باسم الطراز الحيرى . وقد أكثر خلفاء الدولة العباسية من استعماله فى مبانيهم الخاصة والعامة .

كيف تحصل على نسختك

- اطلب نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد اتصل بـ :
- فى ج . م . ع : الاشتراكات - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص . ب ١٤٨٩
- أرسل حوالة بريدية بمبلغ ١٢٠ مليما فى ج . م . ع وليرة ونصف بالنسبة للدول العربية بما فى ذلك مصاريف البريد

مطابع الأهرام التجارية

سعر النسخة

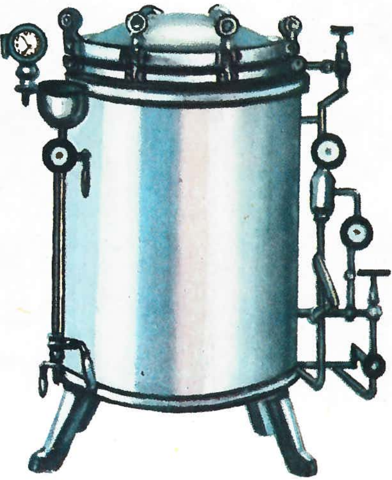
ج . م . ع ----	١٠٠	مليم	أبوظبى ----	٢٠٠	فلس
لبنان ----	١	ل . ل	السعودية ----	٢	ريال
سوريا ----	١,٢٥	ل . س	عدن ----	٥	شلنات
الأردن ----	١٢٥	فلسا	السودان ----	١٥٠	مليما
العراق ----	١٢٥	فلسا	ليبيا ----	١٥	قرشا
الكويت ----	١٥٠	فلسا	تونس ----	٢	فرنكات
البحرين ----	٢٠٠	فلس	الجزائر ----	٣	دنانير
قطر ----	٢٠٠	فلس	المغرب ----	٣	دراهم
دبى ----	٢٠٠	فلس			

صحة

التطهير

تدل هذه الكلمة على جميع العمليات الضرورية اللازمة للقضاء على الميكروبات ، ومنع انتشارها .

هذا ، وتطهير Disinfection الوسط الذى أقام فيه المريض ، يعتبر إجراء لا غنى عنه ، وكذلك تطهير كل ما لامسه .



جهاز تطهير (أوتوكلاف) للقضاء على الميكروبات ، ويسمح بتعقيم الأشياء

إننا نعلم أن الحرارة هى عدوة الميكروبات (فهذه تموت فى درجة حرارة ١٠٠° تقريبا) . ولتطهير الملابس ، والأغطية ، والبياضات ، فإن أفضل وسيلة لذلك هى الماء الذى فى درجة الغليان ، والذى يمكن أن نضيف إليه قليلا من الصودا . غير أن هناك بعض أنواع من الميكروبات لا تموت إلا فى درجة حرارة لا تقل عن ١٢٠° إلى ١٥٠° . وللتأكد من القضاء على مثل هذه الميكروبات ، تستخدم أجهزة خاصة (أوتوكلاف Autoclave) ، يمكن أن تصل فيها حرارة البخار إلى درجة عالية جدا . أما تطهير المكان ، فيستخدم فيه مواد كيميائية لها قدرة على قتل الميكروبات ، ويعتبر كلورور الزئبق ، والفورمالدهايد ، والكلور ، من بين المطهرات الكيميائية .

القواعد الصحية تعنى الصحة الجيدة

إن اتباع القواعد الصحية ، يجب ألا يقتصر على حالات الإصابة بالأمراض المعدية أو لاتقائها : فالأشخاص الأصحاء ، هم الآخرون ملزمون باتباع بعض الواجبات الصحية . ويجب تشجيعهم على اتباعها ، ليس فقط للمحافظة على صحتهم ، بل ولتحسينها أيضا . والبيئة التى يعيش فيها الإنسان ، تختلف باختلاف سنه (المسكن ، والمدرسة ، ومكان العمل ، والمصنع ..) . والقواعد الصحية التى يجب أن يطبقها ، تهدف إلى تهيئة أحسن الظروف فى تلك الأماكن للمحافظة على صحته .



إن الشوارع الضيقة لا تسمح بوصول أشعة الشمس إلى داخل المنازل

الواجبات الصحية فى المسكن

كلنا نعرف المثل السائر الذى يقول « البيت الذى تدخله الشمس ، لا يدخله الطبيب » . والواقع أن هذا المثل يتضمن إحدى القواعد الصحية الأساسية . فمن الضرورى أن تكون المساكن معرضة للشمس ، وأن تكون لها نوافذ واسعة ، تسمح بدخول أكبر قدر من الهواء والضوء . غير أن ذلك ليس كافيا ، إذا لم تراع النظافة التامة فى المسكن . فإذا هى أهملت ، سرعان ما تراكمت الحشرات داخل المسكن كالذباب ، والبعوض ، والبق ، والصراصير ، وكلها حشرات تنقل العدوى . ولحسن الحظ ، فإن الكيمياء الحديثة قد توصلت إلى اكتشاف وسائل عديدة للقضاء على هذه الحشرات ، باستخدام مستحضرات خاصة تعرف باسم المبيدات الحشرية Insecticides .



فى المدرسة ، يقوم الأطباء بالفحص الدورى للتلاميذ

الواجبات الصحية فى المدرسة

يقضى الأطفال والشبان جزءا كبيرا من يومهم فى المدرسة ، ومن ثم يجب على المدرسة أن تراعى اتباع القواعد الصحية ، من أجل تحسين النمو العقلى والبدنى للتلاميذ .

وأول ما تجب مراعاته ، أن تكون المبانى ، والأثاث المدرسى ، مطابقا لمواصفات خاصة . وفيما يختص بالعمل المدرسى نفسه ، فيجب أن يجرى طبقا لقواعد محددة ، فالدروس مثلا يجب أن تتخللها فترات للراحة من وقت لآخر ، لتجنب إجهاد التلاميذ . والواقع أنه قد لوحظ أن الإجهاد الذهنى كثيرا ما يؤدى إلى اضطرابات صحية شديدة كالصداع ، والأرق ، وضعف البصر .

وتبذل جهود لإمكان توافر هيئة طبية فى كل منشأة دراسية (طبيب وممرضات) ، تكون مهمتها مراعاة فرض الرعاية الصحية ، التى تكفل الوقاية من الأمراض المعدية ، والتأكد من أن التلاميذ يراعون قواعد النظافة ، ومتابعة النمو العام للأطفال .

الواجبات الصحية فى أماكن العمل

إن العمل ، سواء كان جسمانيا أو ذهنيا ، يحتاج لبذل قدر كبير من الطاقة . ولذا يجب تنظيمه بقواعد صحية محددة ، لكيلا يؤثر تأثيرا ضارا على العمال .

ومن هذه القواعد ، ضرورة الراحة بعد فترة معينة من العمل . وتهدف هذه القواعد إلى التأكد من أن الأماكن التى يعمل فيها الإنسان ، لا تسبب له أى أضرار صحية . فالضوء ، والهواء ، والنظافة ، كلها من العوامل الضرورية . علاوة على ذلك ، فإنه من الواضح أنه يجب اتخاذ جميع الاحتياطات للمحافظة على صحة العمال الذين يؤدون أعمالا تشكل خطورة ، مثل عمال السباكة ، والحام ، وغيرهم .



شارع واسع فى مدينة حديثة . وترى المساكن على جانبيه معرضة للشمس

نظارة سوداء يستخدمها عمال اللحام للوقاية من وهج اللهب الأوكسيجينى

صحـة

الواجبـات الصحيـة فى المـأكل

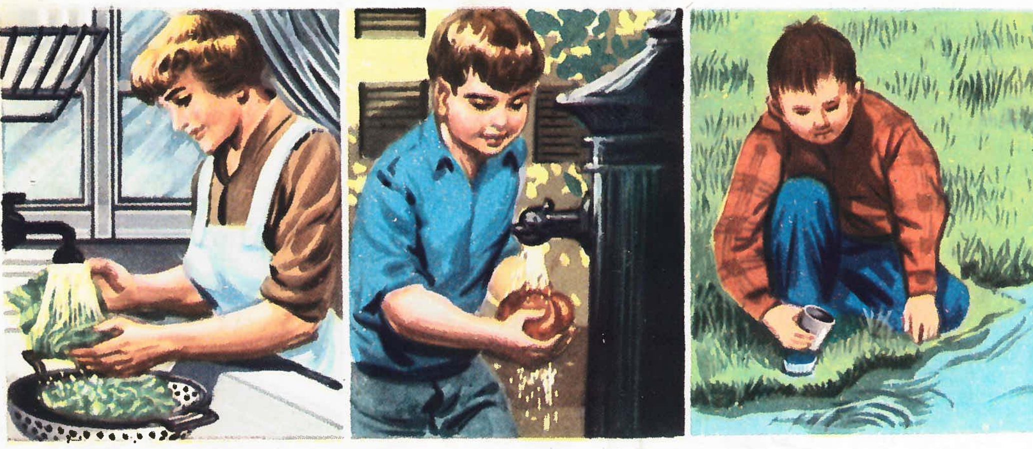
ترتبط حياة الإنسان وصحته بالغذاء الذى يتناوله . ويجب عليه ألا يحاول إشباع حاجته للطعام والشراب ، إلا مع اتباع القواعد الصحية ، لأن ذلك هو السبيل الوحيد لبقائه فى صحة جيدة . وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التى يحتاج إليها الإنسان . من ذلك مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشتمل على : ٤٥٠ جم مواد كربوهيدراتية ، و ٧٠ جم مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و ١٠٠ جم مواد بروتينيـة .

وفيما يلى رسم بيانى لمـا يجب أن تكون عليه الوجبة الغذائية اليومية (٢٤ ساعة) للشخص البالغ ...



أما المشروبات فأفضلها هو الماء النقى ، وهو الذى يحتوى على بعض الأملاح المذابة ، والتى لا غنى عنها لحياة الإنسان . ويجب دائما أن يكون تناول المرطبات باعتدال .

هذا ، ومن الخطر البالغ تناول الخمور ، لأنها تسبب اضطرابات صحية خطيرة وطويلة الأمد ، كالحموضة ، وقرحة المعدة ، وتصلب الشرايين ، ورعشة اليدين ، والاضطرابات العصبية ، وتليف الكبد ، وفى الحالات الخطيرة قد تسبب الجنون .



يجب عدم شرب ماء لا نعرف مصدره

يجب غسل الفواكه والخضروات بالمياه النقية قبل تناولها

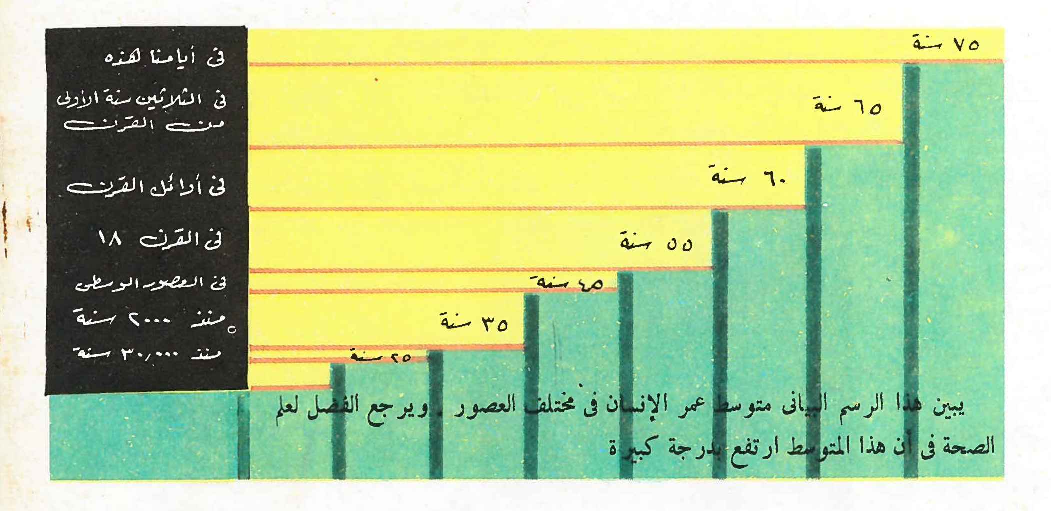
الواجبات الصحية فى الملبس

إن طريقة استخدام الملابس ، تخضع هى الأخرى للقواعد الصحية . فى فصل الصيف ، يحسن ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة ، فهى لا تمتص سوى القليل من الحرارة ، وتكسب الجسم شعورا بالانتعاش . ومن المستحسن ، فى هذا الفصل ، عدم الإكثار من الملابس ، وذلك لتسهيل عملية إفراز العرق . كما يجب عدم الإكثار من التعرض للشمس ، ويمكن استخدام القبعة للوقاية من المضايقات والصداع ، التى يسببها الإفراط فى التعرض للشمس .

أما فى الشتاء ، فيجب زيادة الملابس ، ويراعى أن تكون من نسيج أكثر ثقلا مثل الصوف .

ومن جهة أخرى ، يجب أيضا وقاية الرأس من البرد الشديد .

ومن القواعد الصحية الهامة ، تجنب حفظ أى ملابس فى الصوان « الدولاب » ، إلا بعد تنظيفها جيدا .



يبين هذا الرسم البيانى متوسط عمر الإنسان فى مختلف العصور . ويرجع الفضل لعلم الصحة فى أن هذا المتوسط ارتفع بدرجة كبيرة

والآن ، نكون قد استعرضنا أهم القواعد الصحية ؛ وهى التى تهدف إلى مساعدة الإنسان على الوقاية من الإصابات المرضية التى لاتنى عن تهديد صحته . وقد نجح علم الصحة فعلا فى القضاء على أوبئة فظيعة ، وفى إطالة عمر الإنسان .